مكتبة المحبة



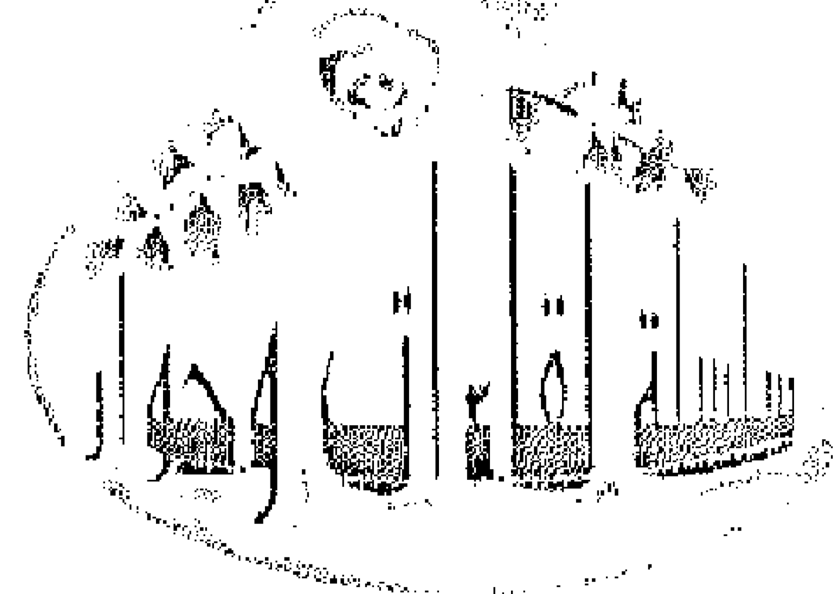
٢

شباب ناضج

من سن ١٤ إلى ٢٠ سنة

القمص
أنطونيوس كمال حليم





شباب ناضج

من سن ١٤ إلى ٢٠ سنة



القمص
أنطونيوس كمال حليم

اسم الكتاب : شباب ناضج

تأليــــــف : القمص أنطونيوس كمال حليم

الناشـــــر : مكتبة المحبة بشبرا

تليفون : ٢٥٧٥٩٢٤٤ (٢٠٢) فاكس : ٢٥٧٧٧٤٤٨(٢٠٢)

E-mail: mahabba5@hotmail.com

جمع وتصميم الغلاف : شركة فاين للطباعة وفصل الألوان

تليفون : ٢٤٨٢٤١١٣ - ٢٤٨٢٠٩٠٣ (٢٠٢)

E-mail: finestaff@fineprint86.com

المطبـعـــــة : مطابـع النو بـــار

رقم الإيداع بدار الكتب : ١٥٧٠٩ / ٢٠٠٩

الترقيم الدولى : 8 - 0958 - 12 - 977

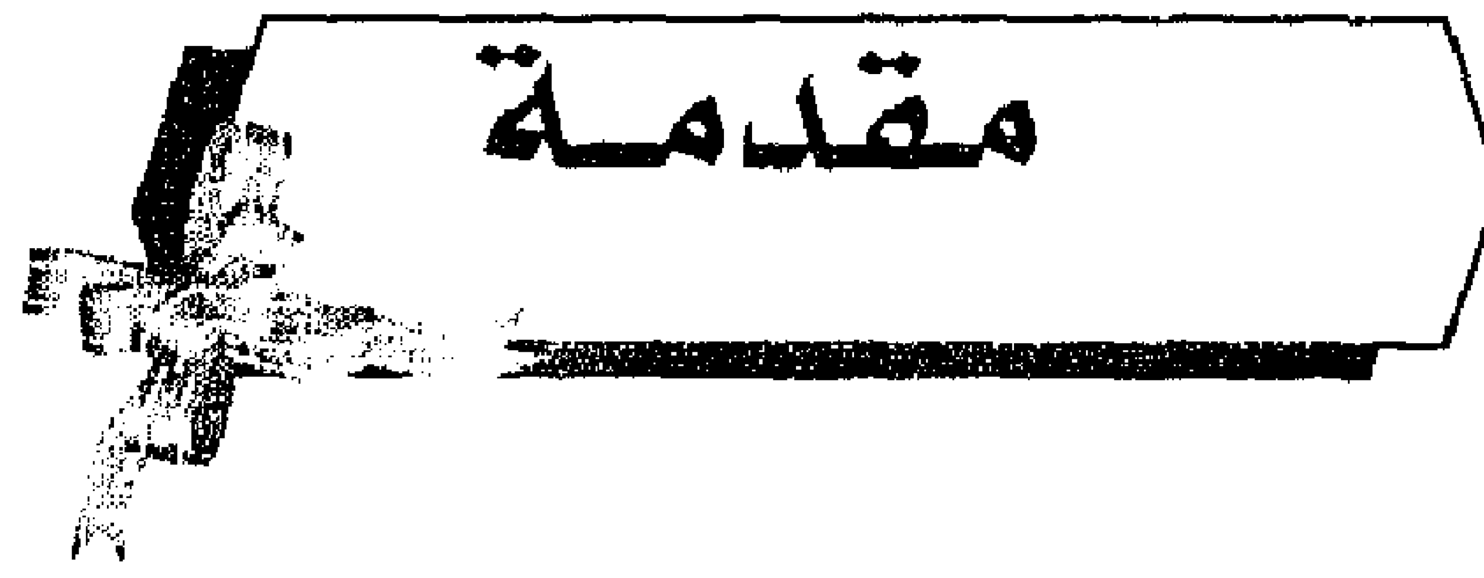


صاحب القداسة والغبطة

البابا شنوده الثالث

بابا الإسكندرية وبطريرك الكرازة المرقسية

الفهرس



هذا الكتاب

هو جزء مكمل لسلسلة لقاءات وحوار التى تخدم من سن ١٤ - ٢٠ حسب مستوى التلاميذ، ويمكن بسهولة تنسيقها مع المنهج المحلى للكنيسة أو الإيبارشية، كذلك فهى تصلح حين تكون أسر ثانوى متجمعة فى فصل ولحد أو عدة فصول، ويمكن تدريسها للدبلومات وللجامعين، بل وللعمال والاجتماعات الشعبية أو إعدادى.

ومع وجود المرونة فى اختيار الدروس وتنسيقها مع مستويات الدارس، وشهور السنة، إلا أن هذه السلسلة لها خط تصاعدى، وضع بدقة بعد أبحاث ميدانية فى معظم محافظات القطر المصرى والمهجر.

فماذا راعينا ونحن نختار الدروس ونعالج الموضوعات؟

١- التدرج فى البناء الروحى والنفسى: يبدأ بغرس الثقة بالنفس، والإيمان والتوبة، حتى النمو فى الفضائل والخدمة والبذل.

٢- التدرج فى النمو الاجتماعى: من التكامل حتى التفاعل حتى العطاء، على مستوى الأسرة والمجتمع وغير المسيحيين.

٣- النمو الكنسى والعقيدى: فى الأسرار والممارسات والمفاهيم الإيمانية والرد على الهرطقات.

٤- التعمق التدريجى فى دراسة الفصول والأسفار الهامة من الكتاب المقدس، التى تمس مرحلة المراهقة منذ بدايتها إلى نهايتها.

أما أسلوب المعالجة فى سلسلة لقاءات وحوار فهو أسلوب حوارى تفاعلى، فيه التمثيلية والمسابقة والاستكشاف والاستفتاء، وأخذ رأى الشباب دون إملاء، وكأن شعار هذه السلسلة:

إقنعنى أو أقنعك!

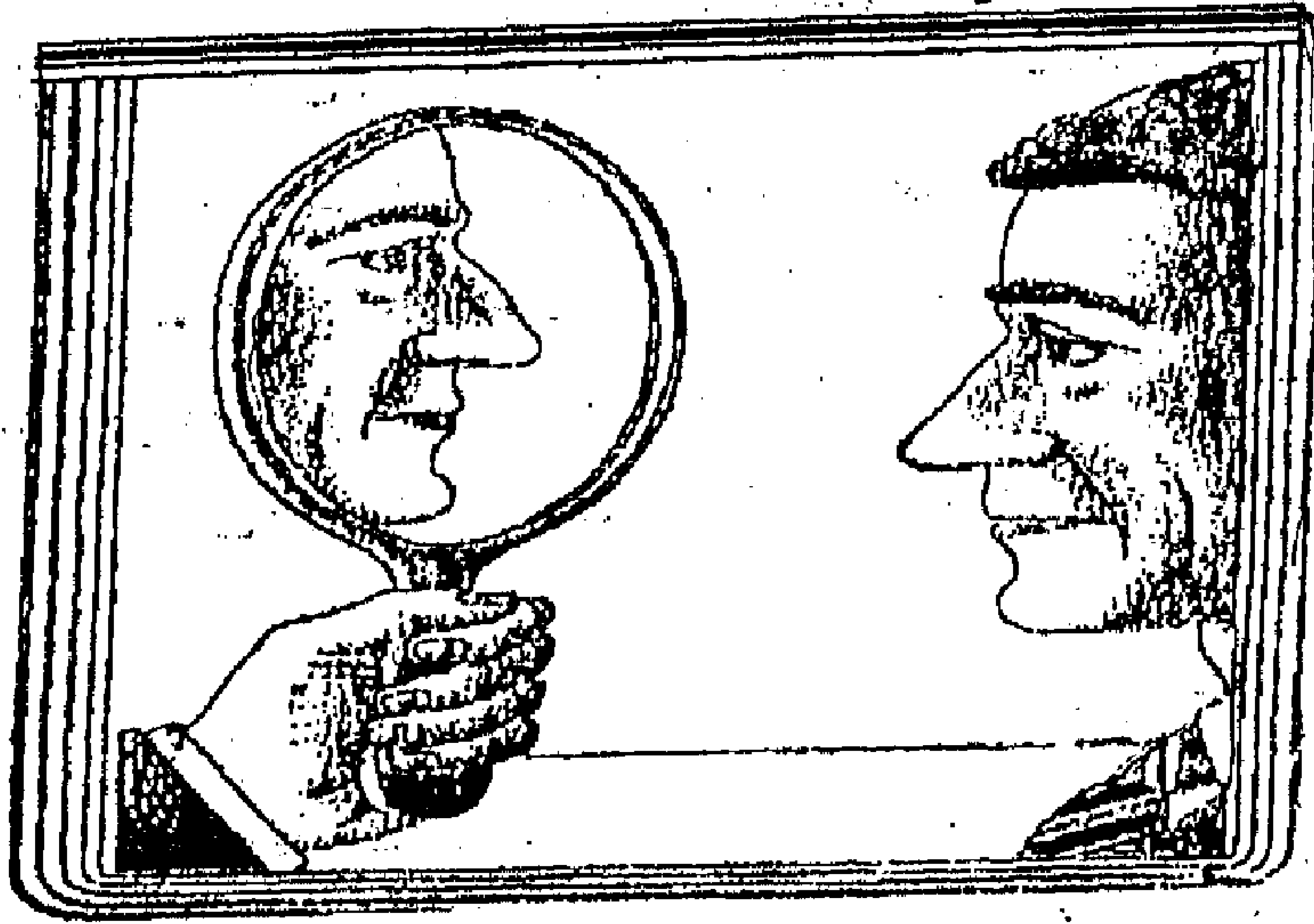
فإن صليتم من أجل القائم بها ومساعديه الخفيين، باركهم الله بصلواتكم، وإن شجعتمونا على نشر هذه الدروس وتدريسها، وتعديلها فى المستقبل فإننا نكون مديونين لكم بالعرفان.

حتى يكون المجد كله لله فى كنيسته المحبوبة، آمين.

القمص

أنطونيوس كمال حليم

إعرف نفسك



تمهيد :

"لأن مَن مِن الناس يعرف أمور الإنسان إلا روح الإنسان الذى فيه"
(١ كو ٢: ١١)

لاشك إنك تريد أن تحدد السمات العامة لشخصيتك حتى تفهم نفسك أكثر.

والدرس التالى يساعدك على عمل ذلك بسهولة، كما يساعدك على فهم شخصية الآخرين.

* من تكون أيها الفتى؟

مر سقراط يوماً بشاب وسيم الطلعة قوى البنية، فهز رأسه ونظر إليه باستخفاف، ثم قال:

- أيها الشاب، تكلم حتى أرى من أنت!

إخوات ولكن

مقدمة

تشرق الشمس فتطير العصافير حتى تستقر على نافذة «ماجد» فى بيت الطلبة، التى تجاورها غرفة «سمير» التى أمامها غرفة «أشرف» التى بجانبها غرفة «نادر».

فهولاء الأربعة هم كالأخوة، عاصروا مع بعض العديد من السنين الجميلة منذ الطفولة حتى الكبر فإن أعمارهم متقاربة. ولكن بعد إنتهاء كل منهم مشوار دراسته إتخذ كل منهم طريقاً يختلف عن الآخر فى عمله وحياته حسبما يتناسب مع قدراته وشخصيته.

* فلقد عمل «ماجد» مديراً لشركة التصدير والاستيراد فكان يحب كل العاملين لديه وأيضاً يحبه كل من يتعامل معه.

ولكنه كان سريع الانفعال، وعندما ينفعل كان من الصعب عليه أن يهدأ، ولكنك دائماً ما تجده متفائلاً واجتماعياً جداً ويحب كل الناس.

* أما «سمير» فيعمل سكرتيراً للعلاقات العامة فى إحدى الشركات الكبيرة. كان سمير إنساناً عاطفياً جداً وإذا طُلب منه عمل يقوم بإنجازه بدقة وهو أيضاً يتسم بشدة التفائل. ولكن لكل شخص عيوبه فقد كان سمير عنيفاً بعض الأوقات وكثير النقد للأشياء.

ولكنه من الصعب أن يصاب بالاكتئاب، لأنه نشيط للغاية ويكون سعيداً عندما يكون مشغولاً، ومشكلته أن يومه لا يكفى لمشروعاته.

* أما «أشرف» فأتخذ طريقاً مختلفاً تماماً. فلقد كان «رساماً» وكان يرى

كل شيء جميل ويقدر قيمته، وكان دائم السعادة، ولكنه فى بعض الأوقات تجده يجلس بمفرده بعيداً عن من حوله.

وكان لأشرف قليل من الأصدقاء، ولكن من عيوبه أنه كان دائما يريد المثالية فى كل شيء، ودائما سطلب من الآخرين ومن نفسه مالا يستطيع هو أو الآخرون الوصول إليه، ولكنه يفتخر بشخصيته الدقيقة.

وكان أشرف لا يحب اللعب مع الأطفال ولا يحتملهم، ولكن أشرف بطيء الغضب متزن فى انفعالاته، ولكنه فى أوقات تجده ينفجر دون مبرر.

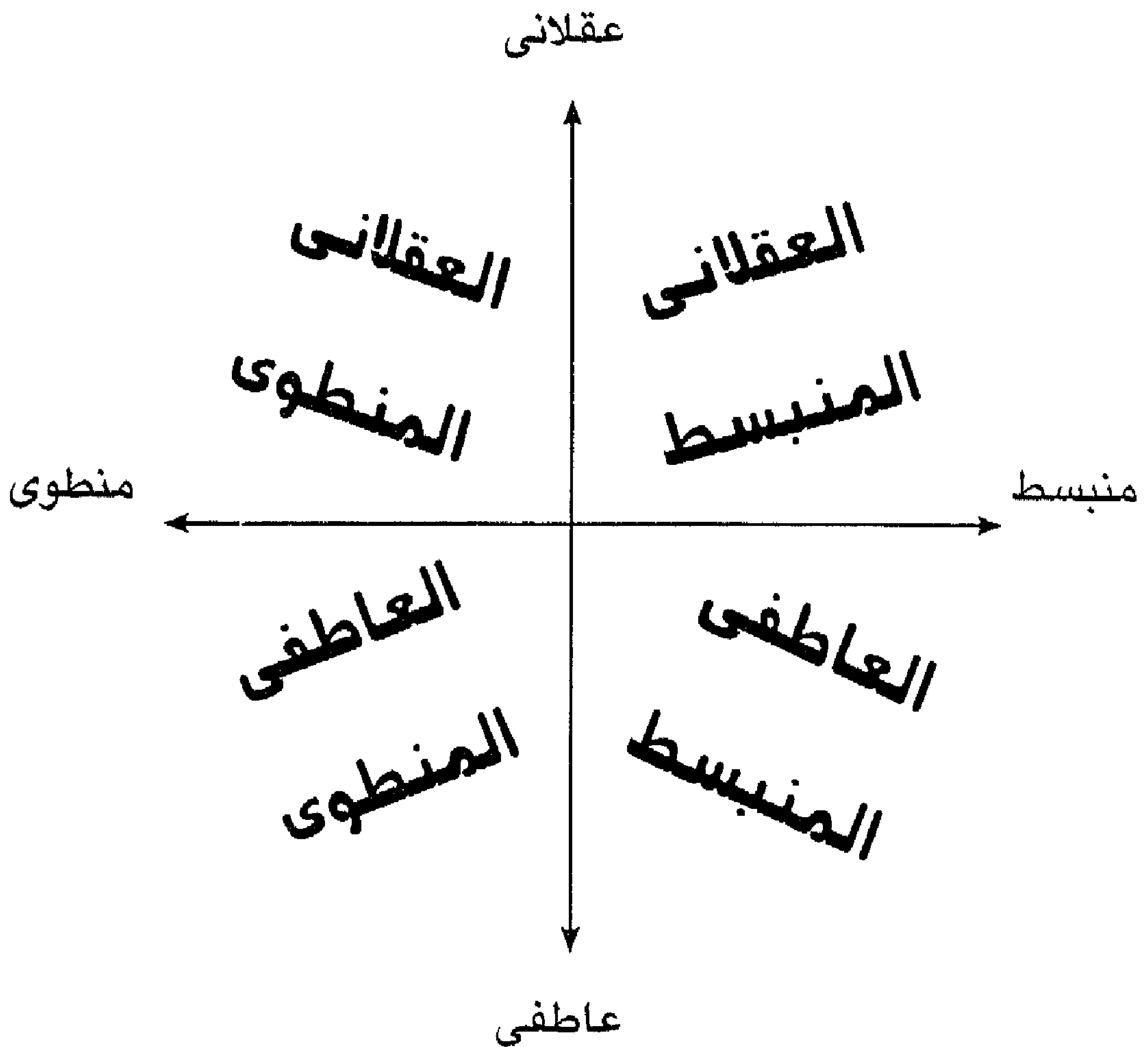
أما «نادر» فكان أشدهم ذكاءا، فقد كان «طبيباً» فإذا نظرت إلى وجهه تجد الابتسامة هادئة، وهو بإمكانك أن تعتمد عليه وكان يتحلى بخفة الظل، وأيضا فإن غضبه قليل ولكنه أحيانا كان يميل للكسل، وأحيانا تجده عنيدا جدا فى بعض المواضيع ومتردد فى قراراته.

وعلى الرغم من اختلاف «ماجد - سمير - أشرف - نادر» فى كثير من الطباع ولكنهم كانوا متآلفين جدا، وتنمو وسطهم محبة شديدة ويقضون أيامهم بسلام حتى تنتهى، ويذهبون إلى الغرف ليلقوا بأجسادهم على الفراش للاستراحة وينامون، وتمر الساعات حتى تشرق الشمس وتطير العصافير لتستقر صباحا على النوافذ مبشرة ببداية يوم جديد.



أولاً: إعرف شخصيتك

ببساطة إسأل نفسك، هل أنت عقلانى أم عاطفى، هل تميل إلى الانبساط والحياة الاجتماعية الحسية، أم إلى الانطواء والحياة الباطنية. وبناء على ذلك تتحدد طباعك بين أربعة أنواع هى:



	المنبسط	المنطوى
صفات عامة مزاجة	ودود - كثير الصداقات - صدقاته سطحية - يسهل عليه تكوين صدقات جديدة - لا يحب القراءة - أو البقاء بمفرده - لا يحمل هما - متفائل - حاضر البديهة - يميل إلى الفكاهة - متقلب المزاج - يأخذ تصرفات الناس على محمل حسن.	يحيا بعيدا عن الأضـــواء والمناسبات الاجتماعية - يكون صداقات قليلة ببطىء - يميل إلى القراءة وليس للمجتمعات - متشائم - يميل إلى الشك فى دوافع الناس - جاد - لا يحب الفكاهة - هادىء.
انفعالاته	عصبى أحيانا - انفعالى - تلقائى - ينظر للأمور نظرة ذاتية - يتدخل فى كل الأمور - يحيا فى الواقع.	بطىء الغضب متحفظ إلا مع قلة من الأصدقاء - لا يحب الإثارة - حساس للذات - يميل للوحدة والاكتئاب - يستسلم لأحلام اليقظة - يهتم بآراء الناس عنه - يخطط للمستقبل.

عقله	عقله غير منظم - يحب التغير - أقـل ذكـاءا - محصوله اللغوى أقل.	منظم - لا يحب التغير - أكثر ذكاءا - محصوله اللغوى أكبر - يحب الأسلوب التقليدى القديم - يقدس القيم - ينظر جيدا قبل أن يضع قدمه.
أداؤه	أكثر مغامرة - لا يعتمد عليه - واثق فى نفسه - تصرفاته حاسمة - يعمل ما يفكر فيه.	أقل مغامرة -يعتمد عليه - لكنه يميل إلى التقليل من شأن نفسه -غير واثق فى نفسه - قراراته النظرية أكثر من العملية -متردد.
طموحه	طموحه أقل.	طموحه أكبر.
تكـويـنه الجسمى	بدين.	نحيف - طويل - يميل للازرق.

كيف ترى نفسك...؟

ضع علامة (√) على العبارة أو الصفة التى تنطبق عليك بصورة أو أخرى فى (أ) أو (ب).

(١) أ- أتحرك بسرعة ونشاط واضح ....

ب- أتحرك ببطىء وهدوء ....

(٢) أ- أتحدث بسرعة وبصوت مرتفع ....

ب- أتحدث ببطىء واتزان ....

(٣) أ- فى جلستى، أميل قليلا للأمام ....

ب- فى جلستى، أميل قليلا للخلف ....

(٤) أ- أميل للمواجهة والتحدى ....

ب- لا أميل للمواجهة والتحدى ....

(٥) أ- أجيد فن الحديث ....

ب- أجيد فن توجيه الأسئلة ....

(٦) أ- أتخذ قرارى بسرعة ....

ب- أتخذ قرارى بهدوء وتروى ....

(٧) أ- أميل إلى تحمل المخاطرة ....

ب- لا أميل إلى تحمل المخاطرة ....

(٨) أ- أميل إلى أخذ زمام المبادرة فى يدى ....

ب- أترك للآخرين فرصة المبادرة ....

(٩) أ- لا أميل إلى استخدام التعبيرات غير اللفظية ....

ب- أستخدم تعبيرات وجهى ونظراتى فى التعبير عن أفكارى ....

(١٠) أ- أميل إلى التعبير عن أفكارى وآرائى بحسم ووضوح قاطع ......

ب- لا أميل إلى صياغة أفكارى وآرائى ومطالبى بصيغة قاطعة حاسمة.

أن أخترت (أ) فى معظم الحالات فأنت من النوع المنبسط، وأن اخترت (ب) فأنت تميل إلى الانطواء.

العقلانى - العاطفى

سوف نميز فى الجدول التالى بين نوعين من البشر يتصرف كل منهما بناء على نمو قدراته الفكرية أو العاطفية:

العقلانى	العاطفى
٤٠٪ من النساء - ٦٠٪ من الرجال.	٦٠٪ من النساء - ٤٠٪ من الرجال
لا يعتمد فى قراراته على رغباته الشخصية بل على التحليل المنطقى	تعتمد قراراته على رغباته الشخصية
يحتاج إلى التشجيع.	يهتم بالمديح.
يتأذى لمن يحتقر أفكاره.	يحتاج إلى التعاطف والصحبة.
كثيرا ما يكون ناقدا.	يزن الأمور بمقدار تأثيرها على الناس.
يهوى النظام.	ينظر إلى الأمور نظرة شخصية بأن يضع نفسه من موقف أو مكان صاحب المشكلة.
لا يميل إلى الحديث الكثير.	
يزن الأمور بالمنطق والتحليل ويهتم بالعدالة.	يهتم بمشاعر الناس ويحاول أن يرضى الجميع.
لا ينفعل ولا يهتم بمشاعر الناس.	وإن كان أحيانا ينزع إلى السيطرة دون أن يشعر، وذلك بمحاولة ربط الناس بشخصه.
يمكنه أن يطرد عاملا دون أن يتأثر إذا كان متأكدا أنه لم يظلمه.	

كيف تستجيب للآخرين ...؟

ضع علامة (√) على العبارة أو الصفة التى تنطبق عليك بصورة أو أخرى فى (أ) أو (ب).

(١) أ- لا أستخدم إشارات اليد أو حركات الجسم فى التعبير..............

ب- أكثر من استخدام الإشارة ....

(٢) أ- تحركاتى وحركتى أثناء المشى تتسم بالرسمية ....

ب- تحركاتى وحركتى أثناء المشى تتسم بالعفوية ....

(٣) أ- تعبيرات وجهى متزنة ومحددة ....

ب- تعبيرات وجهى معبرة وطبيعية ....

(٤) أ- أبدو شخصا جادا ....

ب- أبدو شخصية مرحة ....

(٥) أ- ملابسى تتميز بالرسمية ....

ب- أرتدى ملابس بسيطة وأقل رسمية ....

(٦) أ- أستطيع السيطرة على مشاعرى ....

ب- أشعر بحرية فى التعبير عن مشاعرى ....

(٧) أ- أميل إلى التركيز على الحقائق ....

ب- أميل إلى التركيز على المشاعر ....

(٨) أ- قراراتى تستند على تحليل علمى للموقف..........................

ب- قراراتى تستند على أحساسى ومشاعرى ....

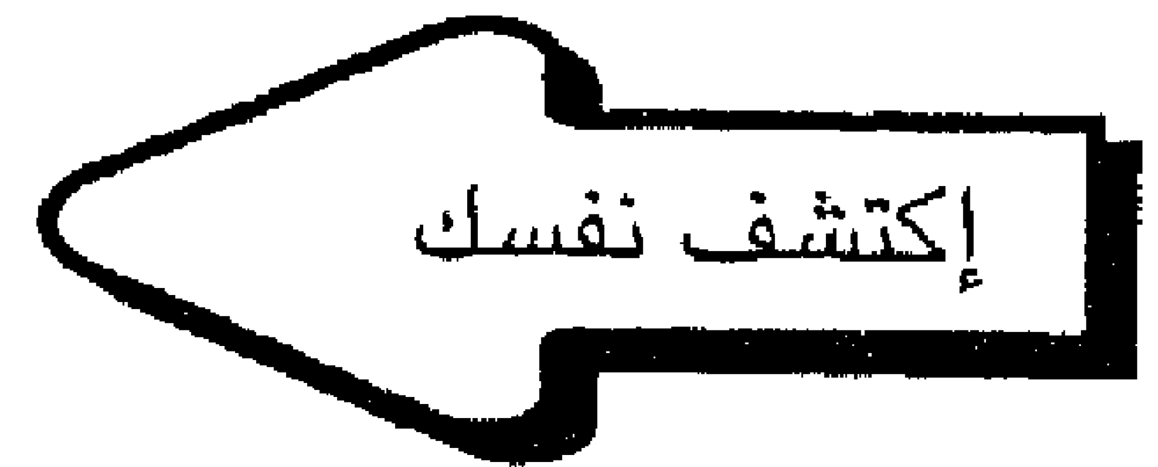
(٩) أ- حياتى تتسم بالانضباط وأدير وقتى بنجاح ....

ب- أظهر قدرا محددا من السيطرةعلى وقتى ....

(١٠) أ- أركز على المهام المطلوب إنجازها ....

ب- أميل إلى التركيز على المشاعر ....

إن اخترت (أ) فى معظم الحالات فأنت من النوع العقلانى، وإن اخترت (ب) فأنت من النوع العاطفى.

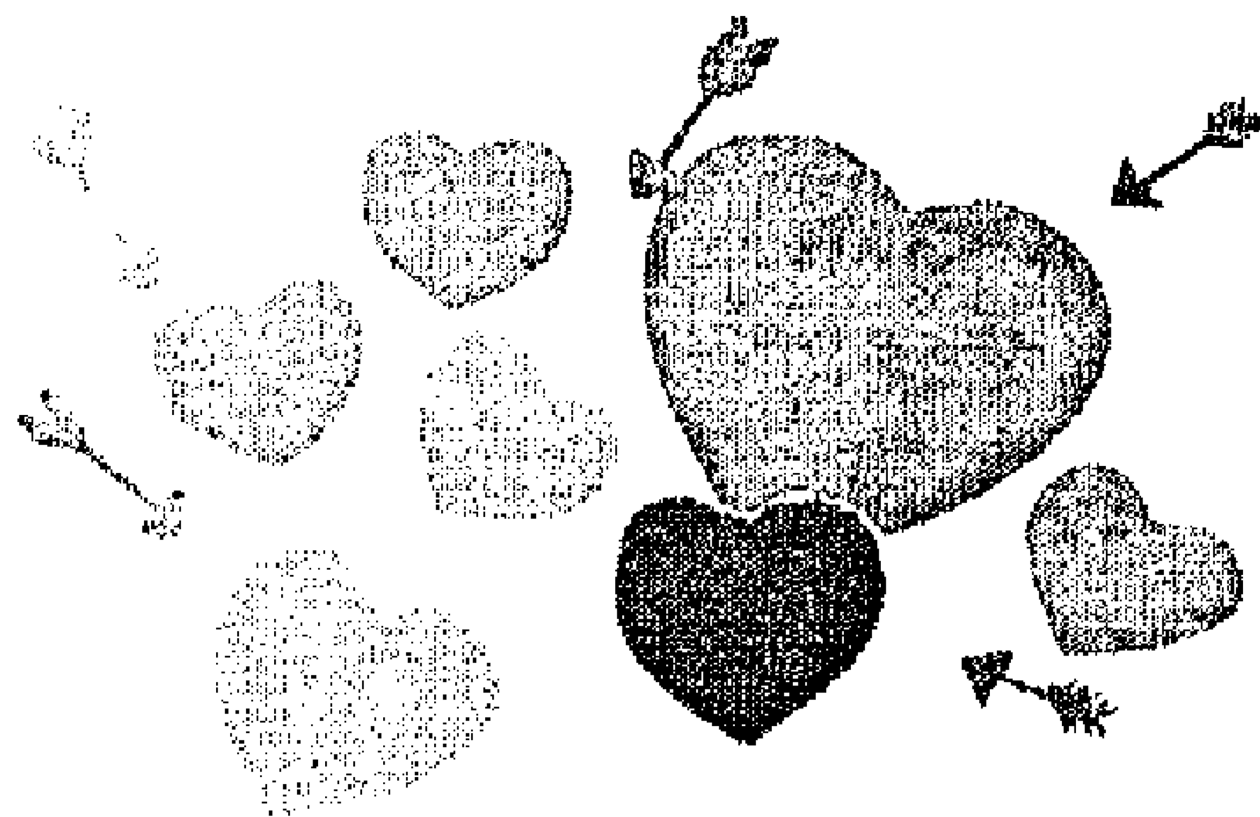


هل أنت عاطفى؟

عواطفك أمر هام فى حياتك فهى تشارك فى تحديد اتجاهاتك واختياراتك وقراراتك.

والعاطفة سمة مشتركة بين الرجل والمرأة. ومصدر العواطف هو العقل وليس القلب، فالإنسان عندما تتأثر مشاعره أو يمر بموقف مثير، سواء فى فرحه أو ألمه، تزداد ضربات قلبه، وهذا نتيجة لما يفكر به العقل أولا.

يمكنك أن تكتشف بنفسك هل أنت عاطفى أم لا، اقرأ هذه الأسئلة، ثم اختر الإجابة المناسبة لك أنت سواء «نعم» أو «لا».



١- هل أنت من النوع الذى يسهل استفزازه؟

٢- هل دمعتك قريبة (أى تبكى بسهولة)؟

٣- هل تعتبر أن التعبير بالدموع هو دليل ضعف؟

٤- هل تعتبر الرجل ضعيفا إذا بكى؟

٥- هل تؤثر فيك الكلمة السلبية أو غير المشجعة بدرجة زائدة؟

٦- هل تحب أن تعيش على تذكر الأحداث السعيدة الماضية، فتنسى أن تعيش واقعك؟

٧- هل تؤمن بالحب من النظرة الأول؟

٨- هل تحب قراءة القصص، ومشاهدة الأفلام الرومانسية فقط؟

٩- هل يؤثر فيك سماع الموسيقى الهادئة؟

١٠- هل تستطيع التعبير عن مشاعرك بسهولة وصدق؟

١١- هل ضحكاتك دائما صافية ونابعة من القلب؟

١٢- هل تتألم من رؤية حيوان أو طير يتألم؟

١٣- هل تحب الهدوء والوحدة والشرود الذهنى من حين لآخر؟

١٤- هل تتوتر وتنزعج وتفقد سلامك، عند سماع أو قراءة أخبار الحروب والمجاعات والأوبئة ... الخ؟

الإجابة:

- إذا كانت إجابتك «لا» على أكثر من «٩» أسئلة، فأنت غير عاطفى، لا تتأثر بسهولة من الأحداث التى تجرى حولك، ويلزمك أن تتدرب لكى تستطيع

أن تشعر وتتعايش بوجدانك بصورة إيجابية مع الناس، والظروف من حولك حتى تشعر بالناس ويشعر الناس بك.

- إذا كانت إجابتك «نعم» على «٧» «ولا» على الـ «٧» الباقية، فأنت معتدل، متوازن فى مشاعرك وعواطفك، تحرص على مشاعر الجميع حتى المخلوقات الأخرى، وتجيد استعمال عقلك وتحكيمه فى الأمور، وفى الوقت نفسه تتأثر وتتألم بصدق إذا تألم من حولك، وتحاول تقديم المساعدة إذا استطعت.

- إذا كانت إجابتك «نعم» على أكثرمن «٩» أسئلة فأنت عاطفى وحساس جدا، تتأثر لكل ما يدور حولك مهما كان بسيطا، فتفقد سلامك ولا تستطيع أن تفعل أى شىء إيجابى، بل تترك العنان لمشاعرك بسهولة. ودمعتك قريبة، ويلزمك أن تحاول أن تتدرب على السيطرة على مشاعرك والتحكم فى عواطفك وانفعالاتك حتى تحافظ على سلامك وهدوئك وهدوء أعصابك، فتتجنب كثيرا من الأمراض التى تنتج عن العصبية أو الانفعال الزائد، وحتى لا تندم، على قرارات اتخذتها نتيجة تحكم العاطفة فيك وعدم التفكير بروية. حاول وستنجح بإذن الله.

ثانيا: أنت واحد من أربعة أنماط

فى الشكل التالى نسمى المنبسط العقلانى	(المـــــدير)
والمنبسط العاطفى	(الاجتماعى)
والمنبسط العقلانى	(العــــالم)
والمنبسط العاطفى	(الفنــــان)

عقلانى

العالم

القائد (المدير)

مفكر - هادىء - متزن - ساكن - حريص - مدقق

ودود - سلس - لبق - يمتاز بالحيوية - قائد

منطوى

منبسط

بولس	يوحنا
بطرس	لوقا

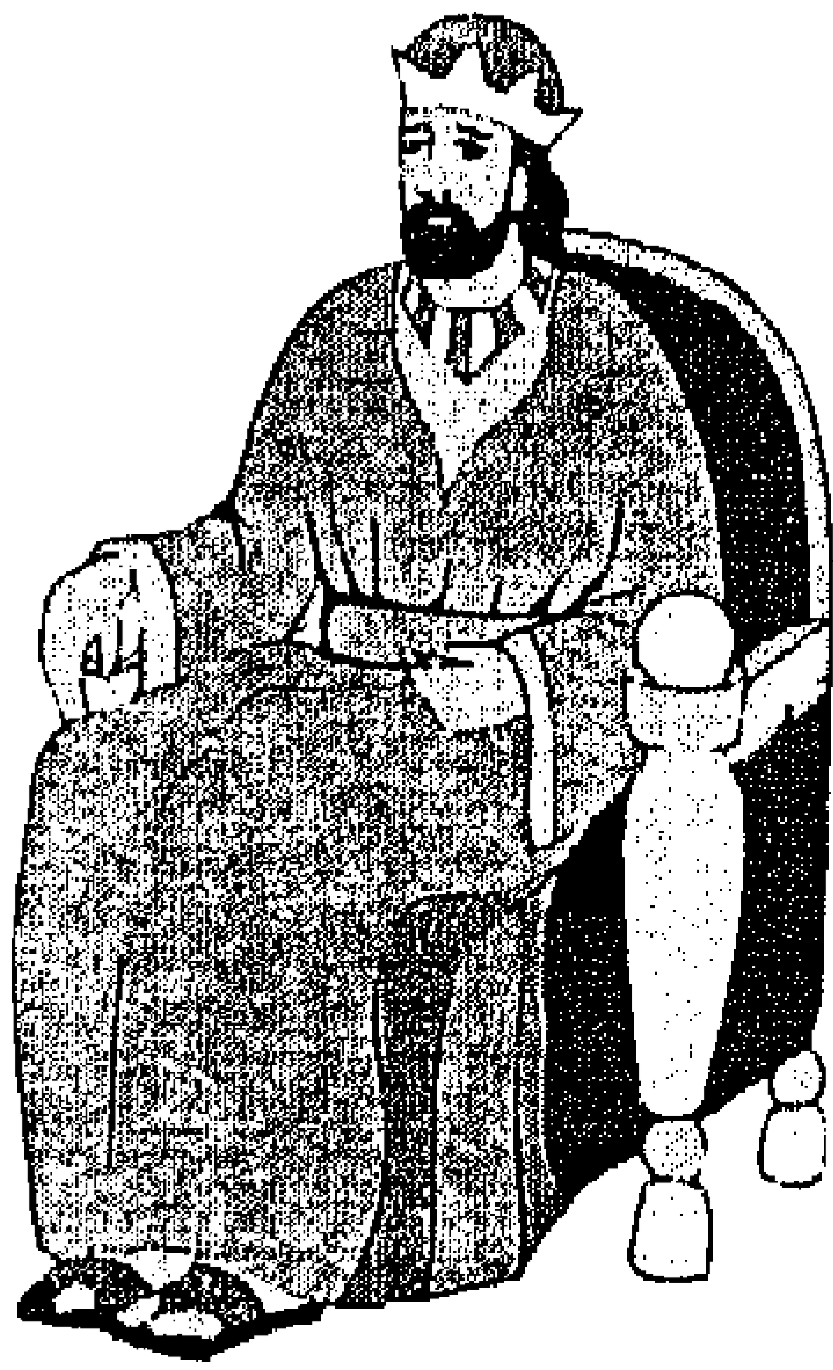
حساس - قلق - سريع - تلقائى - نشيط - عدوانى

متحفظ - هادىء - صامت - رزين - مثالى - صارم

الفنان

الاجتماعى

عاطفى



١ - القائد أو المدير

هو شخص منبسط عقلانى، ودود، اجتماعى، منجز، يجتذب الناس لنفسه، وهو متحدث لبق، كريم، يشعر بمشاعر الآخرين.

وله مثل باقى الناس عيوب: فهو ضعيف الإدارة، سريع الانفعال، لا يهدأ. وفى النادر أن نجده مكتئبا،

فهو اجتماعى لدرجة تجعله يبتهج لمقابلة الناس، ولكنه لا يستطيع الفرار من الاكتئاب إذا ترك وحده، والقائد أو المدير يتفجر فى الغضب أسرع من غيره من أصحاب الأمزجة الأخرى لكنه ينسى بسرعة.

٢- الاجتماعى

وهو شخص عملى، ودود. شديد التفائل، تلقائى، مندفع، وهو منبسط مثله مثل القائد، ولكنه شديد الانبساط.

ولكن له عيوب: فهو مكتف بذاته، مندفع، حاد الطباع، وهو أكثر الناس نقدا وإبداءا للملاحظات.

ومن النادر أن يصاب بالاكتئاب لأنه نشيط يمتلىء عقله بالأهداف، وهو سعيد طالما كان مشغولا.

٣- الفنان

هو أغنى نوع من الشخصيات انفعالياً، فهو يشعر بالجمال، كما يشعر بالسعادة ولكنه يميل أحيانا إلى الاكتئاب، وهو شخص مثالى حساس، وصداقاته حميمة وقليلة وهو ناقد، متقلب، متشائم.

والفنان مثالى يتعب نفسه والآخرين بمثاليته، والتى لا يصل هو أو غيره إليها.

٤- العالم

هو شخص مفكر، ذو ابتسامه هادئة رصينة، يمكن الاعتماد عليه، ولكنه قد يكون كسولا يميل للعناد والتردد.

والعالِم يصلح أن يكون دبلوماسيا أو مدرسا أو طبيبا. وقد يكون ساخرا

صاحب نكتة، ونادراً ما يغضب، فقد تعرف إنساناً عالماً طول حياتك دون أن تراه غاضبا مرة واحدة مهما كانت الظروف. وقد تكون هذه سلبية أو خوف من انتقاد الآخرين أو شفقة على الذات.

الكتاب المقدس ونوع الشخصية:-

فى الكتاب المقدس رسل وأنبياء من جميع الشخصيات والأمزجة: فنحميا وبولس من النوع القائد، ويوحنا من النوع العالم الهادىء، وبطرس والمجدلية من النوع الاجتماعى، وتوما من النوع الفنان الشكاك.

وقد قبل الله جميع الأمزجة واستخدمها.

فالله لا يغير الشخصية إنما يصقلها ويقدسها، ولا يغير الأمزجة بل القلب.

وعلينا أن نقبل ذواتنا كما هى ونقبل بعضنا بعض وليس فقط أن نفهم ذواتنا أو نفهم الآخرين، بل أن نحبهم كما أحبهم الله وكما خلقهم الله.



خلاصة

عرضنا فيما سبق أربع أنواع رئيسية من الأمزجة تعتمد على قوة أحد عناصر النفس وضعف العنصر الآخر فهناك الشخص العاطفى الذى يختلف عن الشخص المفكر، وهناك الشخص المنبسط الذى يختلف عن المنطوى.

وربما لم ينطبق عليك أى نوع من أنواع الشخصية تمام الانطباق، أو تجد شخصيتك قد تغيرت قليلاً أو كثيراً مع النضوج أو مع مرور الزمان. أو أنك تميل إلى شخصية معينة معظم الوقلأخرى بعض الوقت.

أو تتصرف مع أحد الناس بنوع من الشخصية وتعدل تصرفاتك مع أناس آخرين، فتسلك كأنك شخص مختلف قليلاً.

فلا يوجد فرد ينطبق عليه أحد أنواع الشخصية الأربعة تمام الانطباق، فهناك إذن شخصيات بعدد البشر!

ولكننا نميل أن نسلك وفق أحد الشخصيات الأربعة معظم الوقت.

وكذلك فأننا نجد أن هناك أحد الأفراد الذى يجمع بين الشخصيات الأربعة، فهو شخصية متوازنة تقع فى منتصف الصفات، ويمكن أن نسميها الشخصية الخامسة.

وليس التوازن التام هو أفضل الحلول.

فالله يقبل جميع أنواع الشخصيات ويقدسها.

وعلينا نحن أن نقبل أنفسنا ونصقلها.

ونقبل الآخرين ونفهمهم.

صلاة



ربى دعنى أقبل نفسى

كما قبلتنى، وكما خلقتنى

فإنى أنا صورتك فدعنى

أحتفظ بما خلقت، وانقيه

فيعكس جمالك أكثر ... وأكثر

آمين

ربى الحبيب

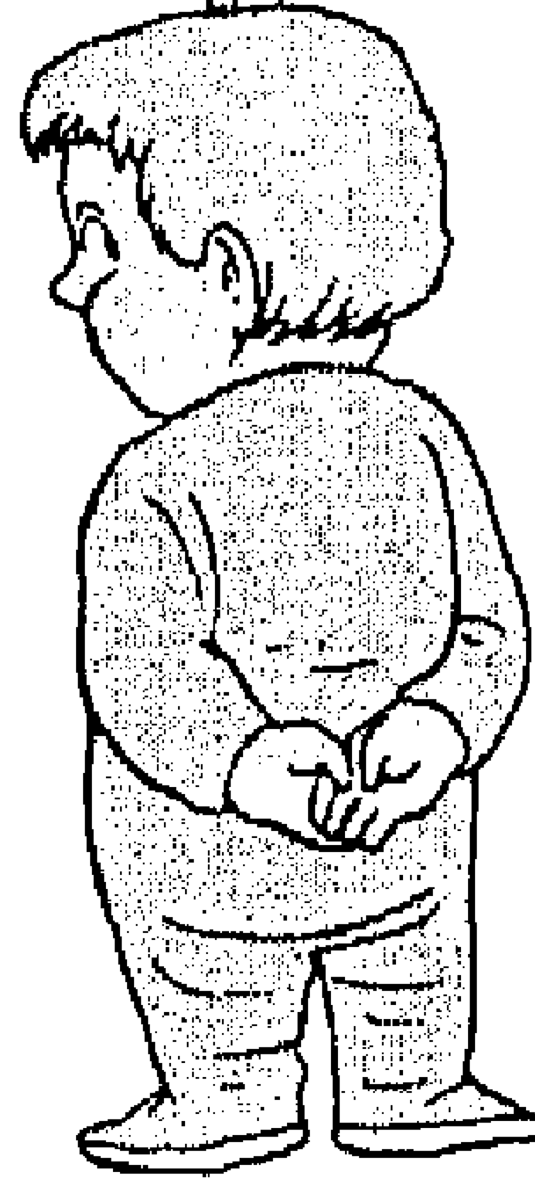
ما أعجب تلك النفس البشرية
التى خلقتها!
إنها مليئة بالأسرار
كما تمتلىء سماؤك بالنجوم
وبالغيوم،
يشع فيها النور...
ويصارعها الظلام،
أحياناً تنطلق إلى الأمام
فى رحلة الحياة
وأحياناً أخرى تتوقف
بلا نمو أو حراك،
قد تدفعها القوى المتصارعة،
وتشدها القيم العليا،
وقد تلعب بها الأهواء،
ولكن حلم الخلود لا يفارقها،
الحب يهديها إليك
وإن لم تبلغ بعد تمام الإدراك.

وأنت من سمائك ...
تتطلع إليها
وترنو بحنوك نحوها
تجتذبها إليك،
وتعرّفها ذاتك،
وتساعدها على السلوك
بحسب ما عرفته منك،
وعنك ...
إنها لا تقوم إلا بك،
ولا تحيا إلا بنورك،
لأنك خلقتها متجه نحوك
ولن تجد راحتها ...
إلا فيك.

آمــين

أقبل نفسك





لا يوجد إنسان عظيم أو حقير أو غنى أو فقير إلا وينتابه فى بعض الأوقات الشعور بالنقص ولكن أن تشعر بهذا الشعور باستمرار فهناك مشكلة!

أكثر الأشياء التى تقلل من استقرار حياتنا أو نوالنا السعادة هو شعورنا بأننا لا نكفى لكمال أى شىء، وأن ما نحن مكلفين به من مهام فى الحياة لا نستطيع أن ننجزه بل وربما لا نحاول إتمام مهماتنا على الإطلاق.

+ كمثال لذلك أننا ربما نجد شخص شاعر بالنقص لأنه من زملائه فى المستوى الدراسى ولا يحاول أن يحسن من مستواه، لشعوره بالنقص وبأنه لن يستطيع أن يصل لما وصل إليه زملائه.

فإن لم تثق بنفسك وبالله سوف يلتهمك وحش الشعور بالنقص وستفقد قدراتك تماماً.



الكتاب المقدس يبين قيمة النفس البشرية فيقول أن نفسك لها قيمة، فحتى الإنسان الساقط فى الخطية له قيمة عند الله بمعنى:-

إننا خطاه لكننا ونحن خطاه مقبولين عند الله، إذن يبقى شىء واحد هو أن نتوب ونرجع. لكن قيمة النفس البشرية لا تفقد، مثل عُملة أصابعها الصدأ من الممكن أن تنظف ولكنها ستبقى بقيمتها فعليها صورة الملك.

أيضاً الخطية لم تسقط صورة الملك من وجوهنا ولا من حياتنا، لأننا مازلنا نحمل بصمات ربنا.

مثال:

إذا تركت لك جدتك قيمصاً من تفصيل يدها تذكاراً ورحلت عن عالمنا - فإنه قميص عادى - ولكنك ستظل محتفظاً به فهو قيمة عالية عندك لأنه من صنع يد جدتك.

فكم بالأولى الإنسان الذى من صنع أيادى الله. فهل يفقد قيمته؟ فالله خلق النباتات والطيور وكل شىء هيّئه حتى يكون للإنسان، لأن قيمة الإنسان كبيرة عنده.

وأرسل لنا الأنبياء، وأيضاً أرسل أبنه الوحيد بل وبذله من أجلنا لكى تكون لنا الحياة الأبدية. فكم أن هذا أكبر دليل على علو قيمة الإنسان.

يقول الكتاب "**يوصى ملائكته بك لكى يحفظوك فلا تصطدم بحجر رجلك**" لقد أرسل ملائكته لخدمتنا لما لنا من قيمة عنده.

قيمة الإنسان عند الله

* خلق الإنسان للكرامة وجعله الله سيداً للخليقة وقال الله لآدم وحواء "**إثمروا وأكثـروا واملأوا الأرض وإخضعوها وتسلطوا عليها**" (تك ١: ٢٨).

* ودعى الإنسان للمجد: "**حيثما أكون أنا تكونون أنتم أيضاً**" (يو ١٤: ٣).

* بل أن الملائكة سميت أرواح خادمة أرسلت لخدمة العتيدين أن يرثوا الخلاص (عب ١: ١٤).

* قال المسيح عنا: "**أنتم ملح الأرض، أنتم نور العالم**" (مت ٥: ١٤).

* أن قدرة الإنسان المؤمن عظيمة، فإن كان عندكم إيمان مثل حبة الخردل تقولون لهذا الجبل انتقل فيطيعكم.

* "**ليس الرجل من دون المرأة ولا المرأة من دون الرجل**" (١كو ١١: ١١).

إن كانت هذه قيمة الإنسان فلماذا يشعر بالنقص؟!

لماذا لا تكتشف الكنز الذى بداخلك

تعلمنا كلمة الله أن الإنسان مخلوق على صورة الله فهل فكرت ما هى صورة الله التى فيك؟ لا شك أنه لا يقصد الخارجية الجسدية، لأن الله روح.

إن الله غير محدود وبالتالى صورته غير محدودة، لذلك لا نستطيع أن نحصى صفات الله. وأنت مخلوق على صورة الله بمعنى أنه ميزك بالعقل والضمير والمشاعر والإرادة والقدرة على إقامة العلاقات، وفيك من صفات ما لا يعد ولا يحصى من صبر وإبداع وخلق وابتكار ... ألخ.

اكتشف الكنز الذى بداخلك ولا تتأخر فى اكتشاف قدراتك، فهناك للأسف من عاشوا وماتوا دون أن يكتشفوا أنفسهم ولذلك لم ينجزوا شيئاً.

قد يقول الناس عنك أنك شخص عادى، وقد ترى فى نفسك أنك شخص عادى غير موهوب ... لا تصدق الأكاذيب فأنت من إبداع الله.

والمسيحية تؤمن بأن فى داخل الإنسان قدرات غير محدودة، فلقد قال السيد المسيح لتلاميذه "**ها ملكوت الله داخلكم**" (لو ١٧: ٢١) فأية قوة أعظم من ملكوت الله؟!

ويقول بولس "**روح الله يسكن فيكم**" (١كو ٣: ١٦)،

ولذلك يقول يوئيل النبى "**ليقل الضعيف بطل أنا**" (يوئيل ٣: ١٠).

الفرق بين الاتضاع وصغر النفس

المتضع	المصاب بصغر النفس
- يعرف مواهبه	- يعرف ضعفاته فقط
- ويعرف ضعفاته	- ينسى ما وهبه الله
- ينسب مزاياه لله الذى خلقه	- ويحسد الآخرين على تفوقهم
- يعتمد على الله	- معتمد على ذاته
- لا يتعالى على الآخرين	- يشعر أنه بلا قيمة أمام الله والناس
- ولكنه يشعر أنه له قيمة أمام الله والناس لأنه ابن للملك	- وقد يحاول التعويض بإظهار القيمة الزائدة
- يحب نفسه لأن الله أحبه	- يكره ذاته
- "طوبى لمن لا يدين نفسه في مايستحسنه" (رو ١٤: ٢٢)	- ينسب لنفسه الخطأ والنقص حتى فيما يحسن عمله
- يعرف أن الله يعمل فيه "قوتى فى الضعف تكمل"	- يشعر بالعجز وعدم الإيمان بقدرة - الله

والشعور بالنقص

إن الشعور بالنقص واجه بعض القديسين:- مثل

إيليا النبى:- بعد تحرره لإسرائيل وإنقاذهم من الوثنية خاف أمام إمرأة وهى «**إيزابل**» الشريرة. كان «**آخاب**» يحكم إسرائيل، وكانت إيزابل تحكم آخاب!، فقالت إيزابل لآخاب إنها ستدبر أمر إيليا، فخاف إيليا وشعر أنه لن يستطيع الوقوف أمامها.

+ مع أن الله كان مع إيليا لدرجة أنه إذا أمر جيش من السماء لينزل بنار تحرق كل أعدائه سيستجيب لندائه - لكن ذهب إيليا وأخذ يقول للرب «**خذ يارب نفسى منى لأنى لست أفضل من أبائى**» (امل ١٩: ٤)

ولكننا هنا نندهش ونقول كيف هذا مع أن إيليا كان يقول "**حى هو الرب الذى أنا واقف أمامه**" نعم. إن الله يريدنا أن نكون واقفين ولا يريد أن يرانا ساقطين أو نتمنى الموت.

+ ولكن الله سمع لصوت إيليا وشجع قلبه وقواه وأعاد له ثقته بنفسه.

موسى النبى:- شعر أنه لا يستطيع أن يكمل الدعوة التى هو مدعو إليها وقال "**أنا ثقيل اللسان والفم**" (خر ٤: ١١).

الخاطئ

والشعور بالنقص:

إن الخطية تضعف العلاقة بيننا وبين الله، وتغضب الله، لكنها لا تقلل من قيمة الإنسان.

مثال:

عندما يصاب شخص ويصبح الأمل فى شفاه ضعيفاً فينقل إلى المستشفى، وعلى الرغم من ضعف الأمل، إلا أن الجميع يضاعفون مساعدتهم ويعود فيقوم هذا المريض ويشفى.



إن الإنسان عندما أخطأ. أهتم به الرب أكثر من أى وقت آخر.

إن الله يكره الخطية، أما الخاطئ فهو شخص محبوب جداً عند الله، فيظل الله معه حتى يخلصه من طريق الخطية لأنه ذو قيمة عند الله.

لأ .... ميصحش!!

تشرق الشمس كل يوم، وتتسلل أشعتها الذهبية نوافذ البيت لأسرة عادية متوسطة الإمكانيات...

يربط هذه الأسرة كثير من الحب، ولكن حب من أى نوع. لا أدرى!

فالأم شديدة الطبع جداً، والأب يحب الالتزام... رزقهم الله بطفلين، ومرت الأيام، والسنون، وكان **أنطون** هو الأكبر، **وأمير** هو الصغير فكان فى المرحلة الثانوية.

ومن هنا نجد المشكلة، فكان أمير يعانى دائماً من التفرقة بينه وبين أخيه. المشكلة فى أن أنطوان هو الأكبر فى كل شىء.

فكانت الأم تحب أنطون بشدة لأنه صاحب شخصية جامدة قوية مثلها، فلا يتشاجرا إلا قليلاً جداً، ولكن أمير كان صاحب شخصية محبة رقيقة، فكان غير محبوب لدى والدته.

ونجد أن الأب دائماً يقول لأمير «**عيب ده أخوك الكبير ميصحش - لا، المفروض أن أخوك هو اللى يقوم بالمهمة دى - أنت صغير متقدرش - أنت ضعيف متعرفش**»

وغيرها من الكلمات التى كانت تزيد من شعور أمير بالنقص، وتقلل من ثقته فى نفسه مما جعله بعد مرور الأيام على هذا المنوال إنسانا عاجزا، شاعرا بأنه أقل من أخيه، وبالتالى أقل من الآخرين.

وكل هذا بسبب تكليف والديه لأنطون فى كل شىء وتفضيله على أمير فى كثير من الأمور فى الحياة.

سؤال للحوار:

+ ترى هل كان أمير ضحية معاملة والديه؟

+ أم أنه لابد أن يثق فى أنه ذو قيمة ويستطيع أن يفعل ما لا يكلفه به والديه؟

+ وإليك الآن سؤال مهم:-

هل شعور أمير بالنقص راجع لمعاملة والديه، أم لاستعداده الداخلى لصغر النفس وتسليمه بأنه شخصية ضعيفة؟

ماذا يقودنا لصغر النفس

الفهم الخاطىء **لكلمات الإنجيل:** فمن الممكن أن الإنسان الروحى يحاول أن تزيد روحانيته حتى تصل إلى إتضاع زائف فيشعر أنه عاجز أمام أى شىء. ولذلك يقول الكتاب "**لا تكن باراً بزيادة لماذا تخرب نفسك**" (جا ٧: ١٣)، فالفضيلة إذن وسط بين رذيلتين، وعلينا أن نتجنب الغرور وصغر النفس معاً.

الخطية: من الممكن أن يكون لديك خطايا، وتحاول أن تستبعدها عنك، وتقوم من سقطاتك ولكنك لا تستطيع.

فإذا حاولت كثيراً ولم تنجح فتشعر إنك أقل من الآخرين ولا تستحق شىء لأنك خاطىء.

الخبرات الماضية: إن النجاح فى الحياة الدراسية أو الروحية أو الاجتماعية مطلوب إن الكل يريد أن ينجح، لأنه من الصعب أن تواجه نظرات الفشل من الناس.

فإذا اقتربت من الفشل فإن هذا يشعرك بالنقص، ويزيد ذلك بزيادة فشلك وشعورك بأنك لا تستطيع فعل أى شىء. أما إذا تكرر الفشل فقد يتأكد عندك الشعور بالعجز التام.

كلام الناس: الإنسان الذى يستطيع أن يتخلص من كلام الناس هو إنسان عاقل وصحيح ومحظوظ.

لأن الثقة فى النفس لابد أن تبنى على الثقة فى الله، وليس فى الناس أو فى كلامهم، إذا رفعوك ترتفع، وإذا تركوك سقطت.

الراحة والكسل: هناك من يحب أن يظهر بأنه ضعيف وغير قادر حتى لا تطلب منه مسئوليات. وقد يتظاهر بالنقص بسبب الأنانية والكسل.

الإيحاء الذاتى الخاطىء: قد يتسأل الإنسان **"ماذا يقول الناس عنى؟"** لماذا يتوقعون فشلى؟ لابد أنى لست كفءاً، وبهذا لا يحاول النجاح فيفشل بالفعل، ويتكون عنده شعور بالنقص فيبدأ بترديد مثل هذه العبارات مع نفسه:

+ لا أحد يحبنى

+ إخوتى أفضل منى

+ المدرس يفضل فلان عنى

+ أبى وأمى لا يعتنيان بى

التربية الخاطئة: إن أساس عدم الشعور بالثقة هو تربية الأسرة كالإكثار من التخويف: أنه من الطبيعى أن يكون بالمنزل أكثر من شىء خطر على الطفل مثل: البوتاجاز - البلكون - المكواة ... الخ.

فالأم تكون شديدة الخوف على إبنها فإذا اقترب من البلكون تصرخ «حاسب، حاسب البلكونه، ممكن تقع، حاسب»، وإذا حاول أن يقوم بأى شىء فتصرخ فى وجهه «حاسب»، فتشعره أنه غير قادر على فعل شىء.

مثــال:

الولد: ممكن يا ماما أصب الشاى لنفسى؟

رد خاطىء: الأم : لا يا حبيبى البخار يحرقك.

الرد الصحيح: الأم: ممكن يا حبيبى. وتمسك بيده وتساعده.

كذلك فإن العقاب العنيف وكلمات الإهانة تشعر الطفل بالنقص، مثلاً نقول له:



الشعور بالنقص ينشأ كذلك من التوقعات الزائدة عن الحد. كأن نتوقع من

الفتى أن يكون الأول على الإعدادية بالقاهرة، ويكون هناك فارقاً بين قدراته وبين التوقعات.

القيم الاجتماعية الخاطئة:

نحن فى مجتمع مادى يقيم الشخص منا بحسب ذكائه أو إنتاجه أو جماله أو مركزه أو سرعته، وليس بناء على قيمته الحقيقية كإنسان.

- **صغر النفس يقودك للفشل:-**

تُرى ما هو المستقبل المنتظر لمن ينظرون لأنفسهم على أنهم مجموعة من الجراد؟ لقد حكموا على مستقبلهم بالضياع. فماذا تنتظر من شخص يشعر بالعجز والنقص سوى الإنسحاب من المجتمع والانطواء ثم الفشل.

لماذا لا تنظر لنفسك نظرة صحيحة؟ فأنت من إبداع الله، طبع فيك صورته ويريدك أن تنمو وتنضج قد تكون فيك نقاط ضعف ولكن نقاط القوة أكبر وأكثر.

كم من عباقرة وأبطال وقديسين وكانت بهم أمراض وعاهات ونقاط ضعف، ولكنهم انتصروا على أنفسهم وتفوقوا.



الشعور بالنقص :-

- يشعر أنه معزول عن الناس. وينسحب عن الآخرين.
- يشعر بالاكتئاب وعدم السعادة.
- يشعر أنه غير محبوب.

الصراعات الداخلية

- يشعر أنه أضعف من أن يتغلب على ضعفاته.
- ينقد نفسه وبشدة ويكره نفسه ويرفضها.
- يفشل فى القيادة.
- تنقصه الجرأة.
- يشعر أن عيوبه ستظل معه طوال العمر.
- لا يحاول الاعتماد على نفسه.
- يشعر بالتذمر وعدم الشكر.

الغيرة والحسد على الآخرين

- لا يمدح الناس بل دائماً ما يذمهم لأنه غير قادر أن يشعر بسلام مع نفسه فيلقى كل اللوم على الناس.
- يكون شديد الحساسية ولا يقبل النقد ولا يصفح عن المسيئين.
- يتجه إلى اكتساب القوة والسيطرة على الآخرين.
- كثرة الجدال.

صغر النفس يشل قوتك:

لا تقارن نفسك بالآخرين فهذا أسلوب خطير، إذ عندما تقارن نفسك بمن هم أصغر وأضعف منك ربما تصاب بالغرور، عندما تقارن تفسك بمن هم أكبر وأقوى منك تصاب بالإحباط واليأس، وتصرف وقتك فى رثاء للذات.

هل من علاج؟

● لا تستصغر سنك

كم عمرك ١٤ -٢٠ سنة. ما أحلى هذا العمر. هذا أفضل وقت تنطلق فيه وتحقق أعظم الإنجازات. ربما تجد من يقول لك من هو هذا الشاب الصغير إنه لا يفهم شيئاً عن الحياة ...

لا تيأس من هذه الأقوال. إنها أقاويل تستر عجز الكبار فى الطموح والإدارة.

لا تستصغر سنك. لقد دعا الرب أرميا لرسالة النبوة وهو أقل من العشرين. وهناك مئات العباقرة والفنانين حققوا وأنجزوا وهم فى سنك، بل أصغر منك، ولاقوا الكثير من النقد والتهكم، فلا تخشى من كلام الناس.

● **لا تستصغر قدراتك**

لقد وضع الله فيك من روحه وصفاته وقدراته. نحن فى معظم المرات لا نستخدم أكثر من ٢٠٪ من القدرات الكامنة فينا.

ألم يحدث فى حياتك مرة إنك كنت تسير فى الشارع تترنح هنا وهناك من الإرهاق، وهجم عليك كلب، فإذا بك تهرب بكل سرعة ويمكن أن تقفز على سور ارتفاعه مترين أو أكثر، إنها قدرة كامنة فينا تنطلق وقت الأزمات.

● **التشجيع الحقيقى:**

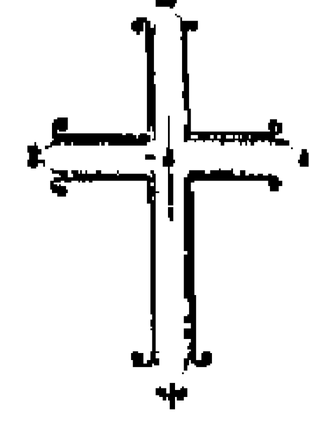
أى تقبل كلمات التشجيع المناسبة لك فإذا قال أحد لى شيئاً موجوداً بداخلى على أن أتأكد أولاً أنها كلمات تناسبنى أم لا حتى لا أقع فى الثقة الزائدة ثم الغرور.

● إفهم نفسك

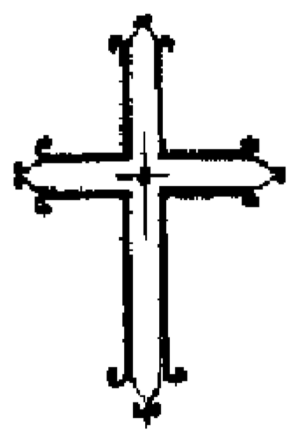
يقول الكتاب (رومية ١٤: ٢٢) "**طوبى لمن لا يدين نفسه فيما يستحسنه**" إن شعرت أنك مقبول عند ربنا فهذا جيد، وإن شعرت أنه لك إيمان قوى فلا تقل هذا أيضاً ربما يكون غرور أو ضربة شيطان. كذلك إعرف عيوبك ونقائصك وأعترف بها أمام نفسك وقل إنه رغم عيوبى سوف أحاول إصلاح حياتى.

● أحبب نفسك

يقول الرب "**تحب الرب إلهك من كل قلبك. وتحب قريبك كنفسك**" إذن فيجب أن تحب نفسك أولاً حتى تستطيع أن تقدم الحب للآخرين.



عدل أفكارك

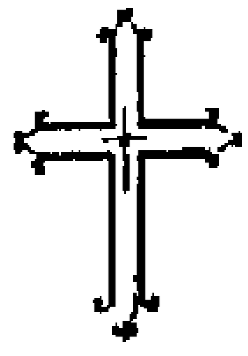


ردد آيات مثل "**أستطيع كل شىء فى المسيح الذى يقوينى**"، تذكر قصة الراهب الذى حاربه الشيطان بالغرور فرد عليه قائلاً «وهل نسيت نعمة الله الغافرة»

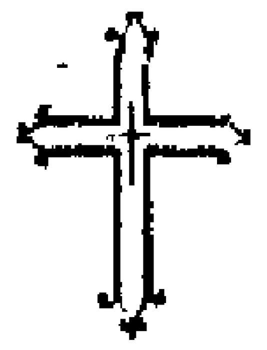
فصرخ الشيطان مهزوماً قائلاً قائلاً «**إن رفعتك تتضع وإن وضعتك ترتفع!؟**» فقال له الراهب أنت تضرب مرزبة وأنا أضرب مرزبة، أى واحدة بواحدة.

وأنه لم يستسلم لأفكار اليأس أو الغرور. تجنب أفكار النقد للآخرين أو ذمهم، تجنب الغيرة والحسد، أشكر الله على ما حصلت عليه وأطلب التقدم. تجنب المقارنة بمن هم حولك بل قارن نفسك بنفسك.

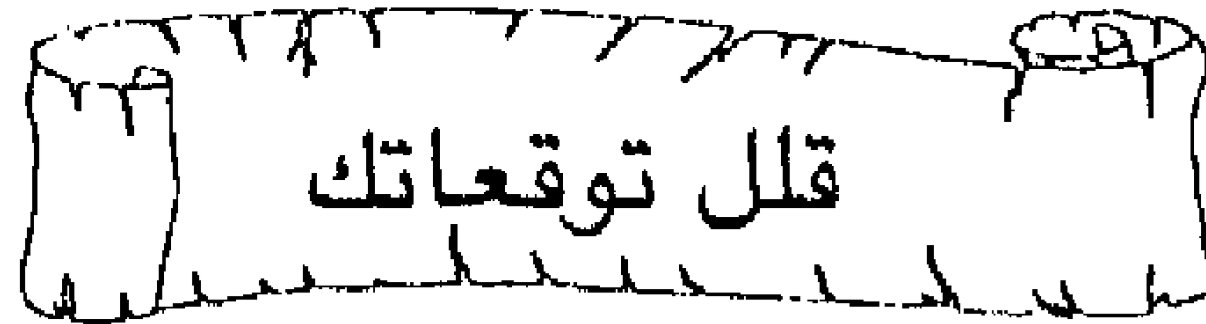




حلل أسباب شعورك بالنقص



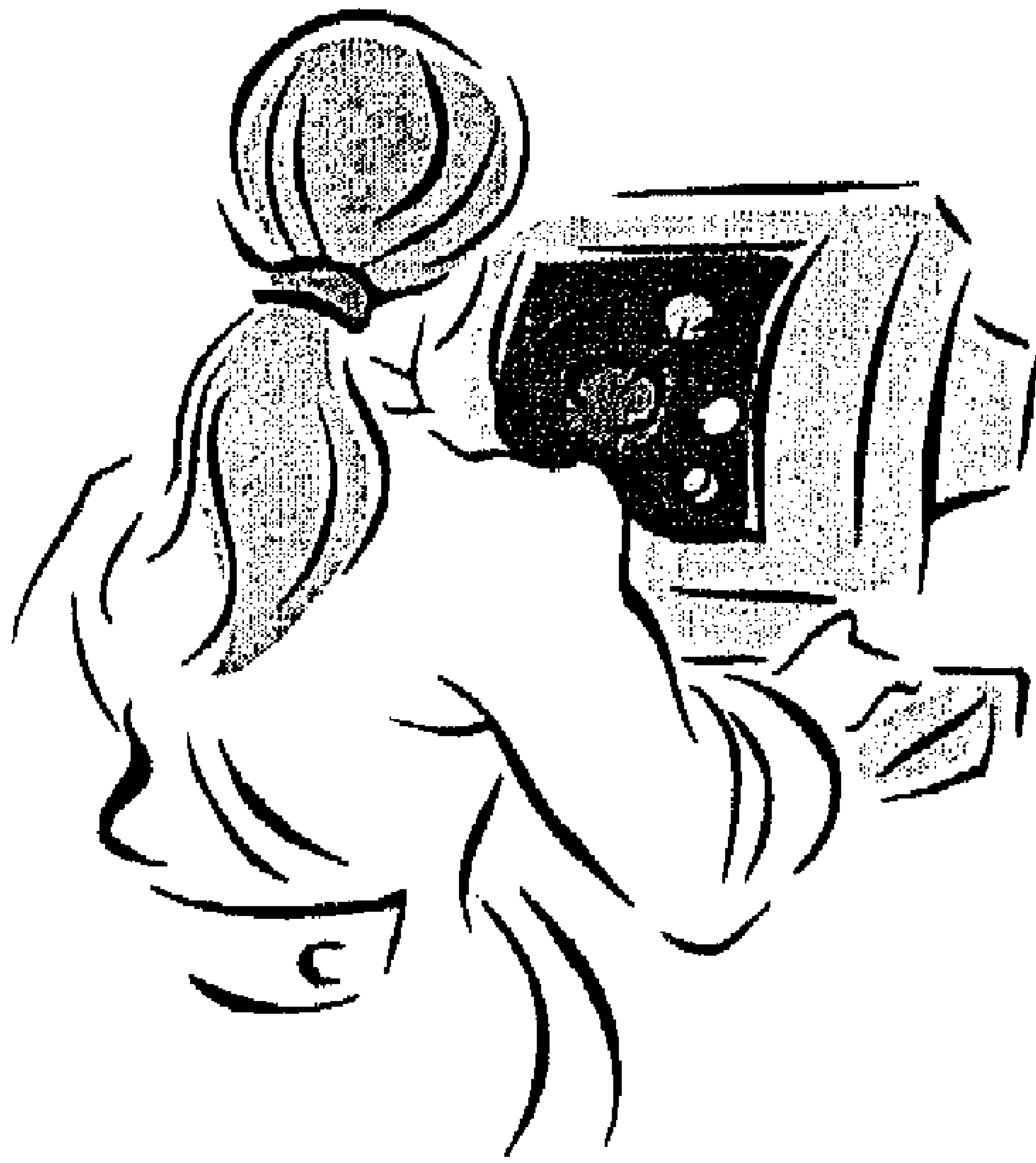
فإن وجدت أنك ضحية التربية الخاطئة أو الشدة الزائدة أو الأحكام القاسية، فقل لنفسك إننى محبوب لدى الله، ولدى ما يكفى من القدرات، ولن أكره نفسى أو أستمر فى الفشل.



قلل توقعاتك

أعد برمجة حياتك على ضوء إمكانياتك الواقعية، لاشك أنه يمكنك تحقيق بعض الأهداف وليس كلها، فلا تكن كسولاً، ولا تكن حالماً فتطلب نجمة من السماء أو تكلف نفسك لما هو فوق طاقة البشر. إختر أهدافاً أعلى قليلاً من مستواك. وإذا نقول (قليلاً) معناها ليس أعلى بكثير فتصيبك بالعجز، ولا أقل من مستواك أو فى نفس مستواك فتصيبك بالتراخى.

تعلم مهارات جديدة



إستغل مواهبك المدفونة واكتسب مهارات جديدة، أو قم بتحسين المهارات القديمة، حاول أن تحقق قدراً معقولاً من النجاح فى أى مجالات، أو عدة نجاحات صغيرة فى مجالات متعددة. ليس شرطاً التفوق أو العبقرية، فالنجاح قد يكون هو مجموع القدرات أو المهارات أو الخبرات.

يمكنك كذلك تعلم المهارات الاجتماعية مثل: قبول الآخرين وعدم نقدهم وتشجيعهم ومدحهم، فسوف يساعدوك ويبتعدون عن نقدك الشديد وذمك.

إنضم إلى مجموعة متفائلة

تجنب التأثيرات السلبية والأشخاص الذين تشعر معهم بالإحباط، كن بجوار مجموعة مساندة متدينة مؤمنة بك وبقدرة الله، وليكن لك مرشد مشجع لك على النمو والتقدم. إننا كلنا بنا نقص ولكن بعضنا يتقدم والآخر لا يتقدم. البعض ينقد والآخر يشجع، فتعلم أن تختار أصدقائك.

ضع الله فى الحسبان

أن الإنسان + قدرة الله = النمو

"**ليقل الضعيف بطل أنا**" (يوئيل ٣: ١٠)

"**ولأن الذين معنا أكثر من الذين علينا**" (٢مل ٦: ١٦)

إن الله أقوى من الظروف وأقوى من الضعف، بل أن قوته تكمل فى ضعفك، فقل له «**أعن يارب ضعفى وساعدنى**»

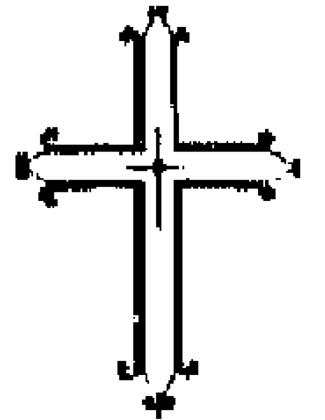


ربى

كثيراً ما استهنت بنفسى.

وحسبت نفسى ولداً صغيراً،

لا أحمل مسئولية قط!



ولكن هناك

كثيرون أطفال بالجسد لكنهم رجال بالروح!

وكثيرون شيوخ حسب **العمر** وبلا خبرة فى الروح!

لتسكن يا مخلصى فى قلبى.

ولتهبه الحب بروحك القدوس النارى،

واتنزع عنى كل إحساس أو **شعور بالنقص**

هب لى قوة فأسجد أمامك كل يوم، طالباً تقديس نفوس كل أفراد عائلتى، بل تقديس كل البشرية، أسرتى الحقة!

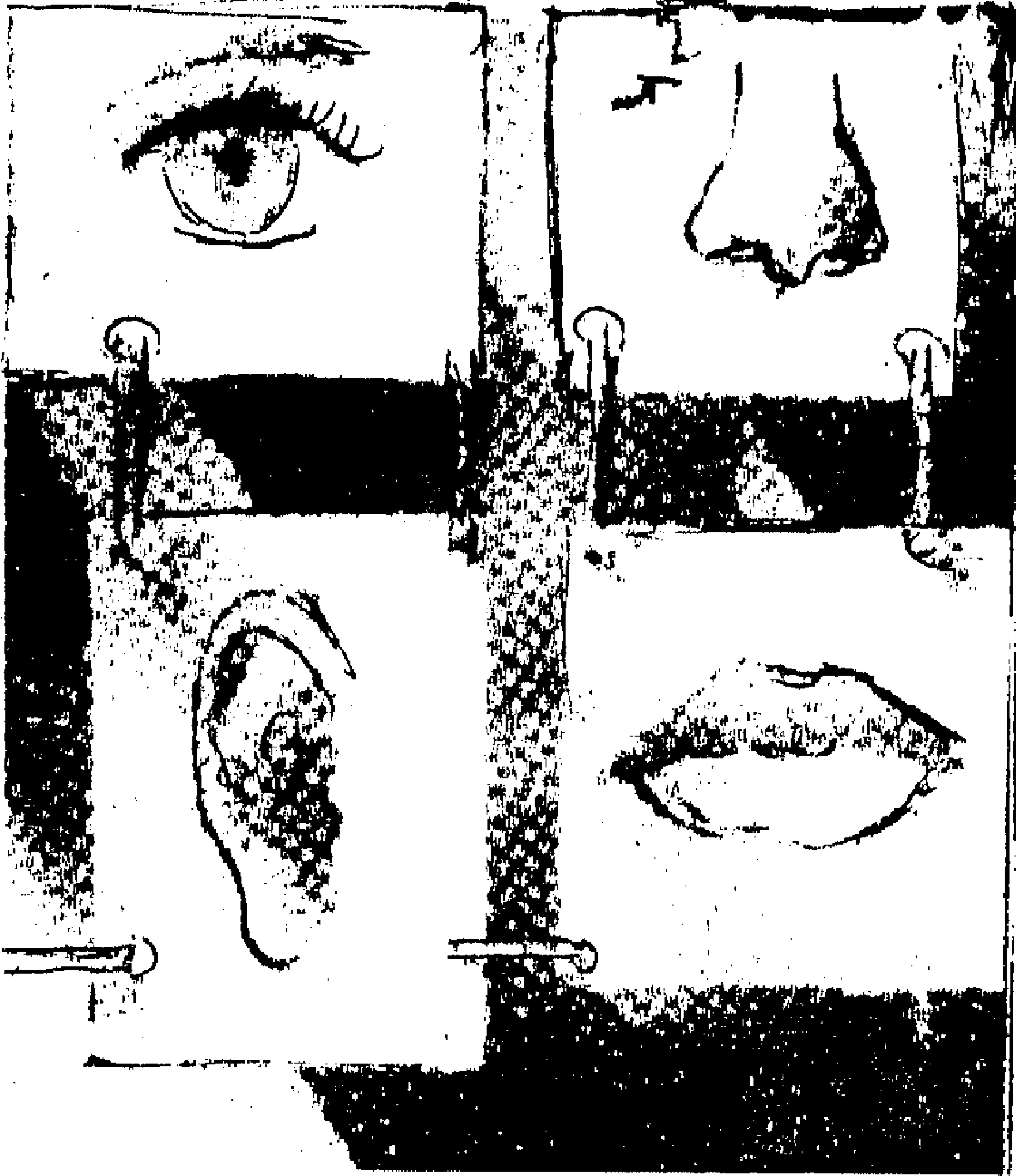
لأمت وليحيا الكل! لأتألم وتسترح كل نفس!

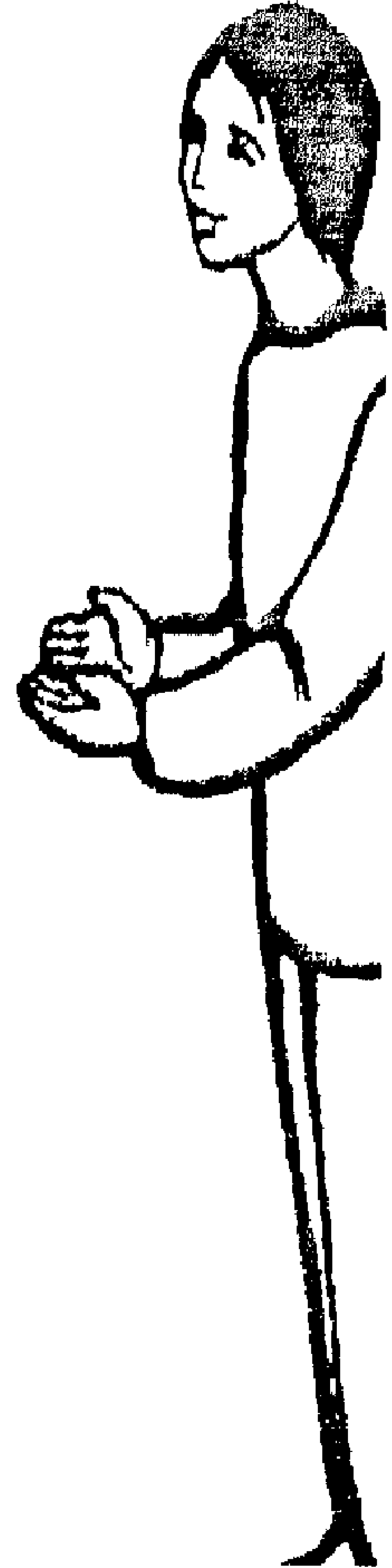
لأحمل العار ويتمجد الجميع!

لأكن آخر الكل ولكنى راض وسعيد..آمين

كن واثقاً

"فالله يحبك"





تمهيد:

وسيلة إيضاح:

سوف نعيد تركيب صورة إنسان أمام نفسه كمقدمة لدراستنا التالية:

أعد بناء نفسك

ما مدى ثقتك بنفسك؟ إلى أى حد أنت واثق من قدراتك لتحقيق آمالك؟

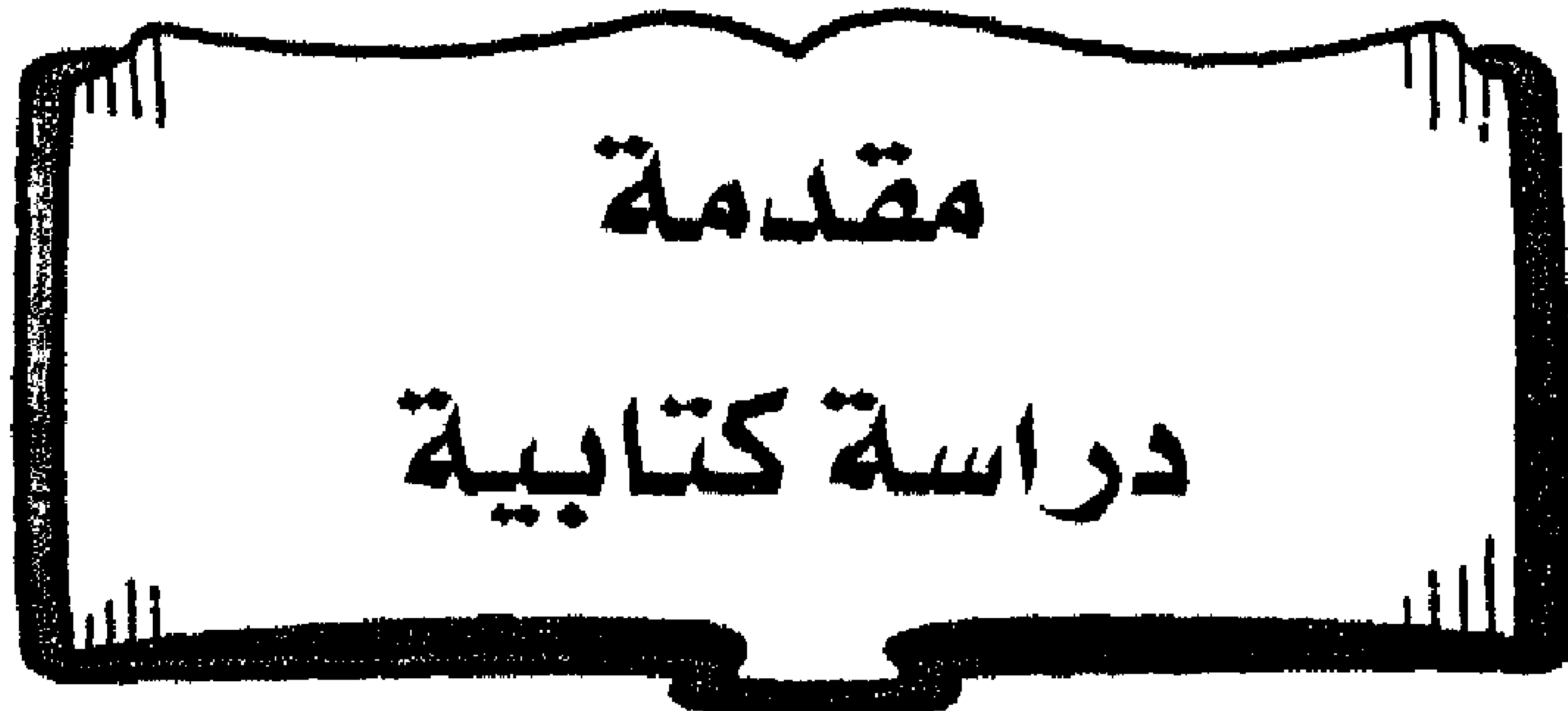
يمكنك أن تظهر أمام أصدقائك وعائلتك بأنك قادر تماماً على تحمل مسئولياتك، وفى الوقت نفسه تكون فى صراع داخلى لحمل نفسك على الإيمان بما تظهر به أمام الآخرين.

إننا جميعاً نمر بفترات من الشك أو عدم الثقة بالنفس عندما نود فعل شىء معين، وبخاصة إذا كان جديداً أو مهماً أو صعباً أو مصيرياً ...

وتؤدى رغبتنا فى النجاح، إلى دفعنا لمحاولة الحصول على الثقة بأنفسنا وإيماننا بقدراتنا، وذلك بمعرفة هدفنا ومطالبنا فى الحياة.

قد يؤثر فيك النقد الزائد من الناس فتقل ثقتك بنفسك، أو تظن أن لحظات الفشل دليلاً على عدم كفاءتك إن نقص مكانتك عند الناس أو عند الله، وبالتالى تهتز ثقتك فى نفسك.

ولكى نستعيد هذه الثقة فى النفس المبنية على محبة الله لنا، ونقوم معاً بهذا التدريب.



١- ما هو الدور الذى قام به الله فى خلقك وإبداعك (تك ١: ٢٧، ٣١)؟

٢- ما هو موقفك من الله خالقك وصانعك من جهة شكلك وذكائك وأسرتك ... إلخ (جا ٣: ١١ - ١٣)؟

٣- إن مظهرك الخارجى يمثل الشكل وشخصيتك تمثل المضمون، فإن أتضع الشكل فكيف تعوضه بالمضمون المتميز؟

٤- أين تكمن قيمتك الحقيقية (١ صم ١٦: ٧، غلا٥: ٢٢، ٢٣)؟

٥- لماذا يسمح الله بالضعفات (٢ كو ١٢: ٩)؟

٦- أكتب عيباً شكلياً بك لا تستطيعحياله شيذاً، هل تستطيع أن تشكر الله من أجله؟

٧- مما يحذرنا الله على فم أشعياء النبى (اش ٤٥: ٩ -١١) ولماذا؟

٨- ما هى بعض العوامل التى تجعل الشخص أحيانا يشعر بالنقص؟ كيف يمكن أن يتغلب عليها؟

٩- ما هى الحكمة التى رآها بولس الرسول فى وجود الشوكة التى أعطيت له (٢. كو ١٢: ٩ -١٠)؟

هل اختبرت مرة أنك شكرت الله بصدق ومن أعماقك عل» شخصك كما أنت بقدرتك وضعفاتك؟ كيف حدث ذلك؟ ومتى؟ (١تس ٥: ١٨)؟

١٠- ما هو رأيك فى الذين يبالغون باهتمامهم بالشكل الخارجى (١كو ٣: ١ -٣، عب٥: ١٢ -١٤)؟

١١ -ما هى الأمور التى ينبغى أن نجاهد لكى ننمو فى معرفتها وفى حمايتها (١كو ١٣: ٤ -٧، غلا ٥: ٢٢، ٢٣)؟

١٢- ما الذى نتعلمه فى هذا الدرس ويمكن أن يفيد الآخرين؟

إن المسيح عرف بأنه محب للعشارين والخطاة. كان كما هم لكى يغيرهم بعمل نعمته، فهل تبدأ بقبول نقائصك دون سخط وتضعها عند عرش

النعمة، سوف يمكنك الله من التغلب عليها أو على الشعور بالنقص أمام حتمية وجودها.

حينئذ تستطيع أن تشكر الله فى الضعفات، وأن لا تحتقر ضعف الضعفاء بل بالحرى تقبلهم وتعاونهم (رو ١٥: ١ -٧).

إختبر نفسك

بعض آثار انخفاض الثقة بالنفس :

التفكير السائد

* لا أستطيع.
* هذا صعب للغاية.
* لا أعرف.
* ربما لا أستطيع التعامل مع هذا الأمر.
* لن أكون حسناً بما يكفى فى ذلك الأمر، ربما غيرى أفضل فيه.
* ببساطة لا أستطيع تقرير ماذا أفعل.

الشعور السائد

* الخوف.
* القلق خصوصاً من المصاعب القادمة.
* الإحباط والغضب من نفسك.
* الخوف من المجهول أو من المواقف الجديدة.

* الحنق - أن الأمر يبدو سهلاً للغاية بالنسبة للآخرين.

* إفتقاد التشجيع والشعور بالهبوط المعنوى.

السلوك السائد

* السلبية أكثر من الحيوية، الإبقاء على نفسك فى المؤخرة.

* وجود الصعوبة فى تقديم الاقتراحات أو فى وضع نفسك فى المقدمة.

* التسويف، لكونك من الذين يبدأون ببطء.

* تجنب الأخذ بأى شيء جديد أو عمل تغييرات فى حياتك.

* البحث عن المساعدة والتضحية حتى عندما تكون ملماً بالإجابة.

* التردد والحاجة المتكررة للتشجيع.

دلائل جسدية على هبوط الثقة:

* الوضع: الميل إلى الانحناء أو الانسحاب داخل نفسك.

* عدم النظر إلى الناس فى عيونهم.

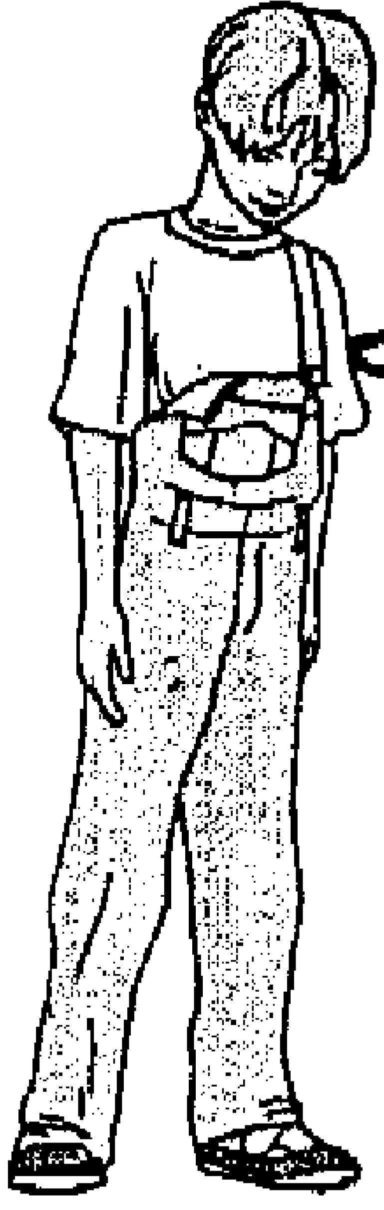
* الهمهة والزمجرة.

* أحاسيس التوتر والعصبية.

* الكسل والخمول.

فى النقاط السابقة وعددها ٢٤ إذا كنت تعانى من ١٥ منها فى كثير من الأحيان فأنت تحتاج إلى تقوية ثقتك بنفسك.

حب النفس



حوار

- هل تحب نفسك؟
- ما العلاقة بين حب النفس وإنكار الذات؟
- ما هى العلاقة بين حب النفس والغرور؟

هل يجب أن يحب الإنسان نفسه؟... وهل يقدر كل إنسان أن يحب نفسه بسهولة؟... وهل هناك عوامل تدفعه إلى ذلك؟...

كيف يتعلم الإنسان فن حب النفس بدون إفراط؟ ... وكيف يقدر الإنسان أن يفهم نفسه، حتى يقدر أن يحبها؟

حب الذات: هل هو خير أم شر؟ ... وهل له علاقة بالأنانية والكبرياء؟

واليك الآن الإجابة على هذه التساؤلات:

أولاً أسباب عدم الثقة في النفس

تبدأ شخصية الإنسان فى التكوين منذ ولادته، فبعد الولادة، يتأثر الوليد بكل العوامل المحيطة به، التى تترك فيه بصمات تعيش معه حياته كلها.

فمجتمع الأسرة، والمدرسة، والمجتمع الكبير بقيمة العامة والمناخ الاجتماعى والاقتصادى والسياسى العام لكل بلد، كلها عوامل تشترك معاً، وتترك آثاراً بعيدة المدى، وبصمات راسخة فى حياة الفرد تعيش معه كل أيامه.

إن خبرات الإنسان الفردية، تلك الخبرات التى كونها نتيجة ممارسة الحياة اليومية: مثل خبرات النجاح والفشل فى المدرسة، وخبرات نجاح الصداقة

أو فشلها، إلى غير ذلك، تلعب دوراً هاماً فى تكوين صورة الفرد عن نفسه ورأيه فى نفسه ومكانته.

وصورة الإنسان عن نفسه تعد محور نجاحه أو فشله، تقدمه، أو تأخره. فالإنسان من خلال علاقته بنفسه يعرف من هو، وكيف صار إلى ما هو عليه، وكل الأحداث التى أجتازها منذ الطفولة، تؤثر عليه سلباً أو إيجاباً.

فعلاقة الإنسان بنفسه محتوى كامل شامل، لكل خبراته الشخصية أو المجتمعية، التى عاشها أو اجتازها فى فترة من فترات حياته.

إن الثقة بالنفس يقابلها التردد المتشدد، وافتقاد كثيرين إلى قبول ذواتهم ناشىء عن أسباب متنوعة، منها:

١- خبرات الفشل:

وتترك خبرات الفشل فى أعماق صاحبها آثار غائرة. فالفشل فى الدراسة يثير المقارنة بين الناجح والفاشل. مما يترتب عليه الإحساس بالسخرية ممن حوله بسبب رسوبه.

والفشل فى الحب، يترك جروحاً عميقة، فليس هناك أقسى من أن يحب الإنسان ولا يجد صدى لحبه، فيرى أنه غير محبوب.

وتزداد المشكلة سوءاً، عندما يتكرر الفشل، فيزداد اقتناع الشخص بأنه أقل من غيره، وتزيد كراهيته لنفسه.

٢- الإحساس بالذنب:

الإحساس بالذنب يترك آثاراً وجروحاً أليمة فى حياة صاحبها. وفى الكثير من المرات، تتحول مشاعر عدم الرضا عن النفس إلى احتقار الذات بسبب ما يرافق الإحساس بالذنب من ظروف أو أحداث تدفع إلى الخجل. وهنا يشعر الإنسان بفقدان قيمته الذاتية.

٣- صورتك السلبية الذاتية عن نفسك:

يبحث كل إنسان عن ذاته ويتوق لأن يعرف نفسه، فيكون صوره عن شخصيته فهو يرى فى نفسه ذكياً، كجتهداً محباً رقيق المعاشرة.

أو يرى فى نفسه الكسل، أو الفشل، أو التردد، أو الحماقة.

فمتى قل إعتبار الرنسان لنفسه، عالجه إما بإظهار ذلك، أو بمحاولة إخفائه. والناس - في العادة - يخفون احتقارهم لذواتهم، أو كراهيتهم لذواتهم أو لنفوسهم. فيظهرون وكأنهم ممتلئين بالثقة فى النفس، ويقف وراء ذلك شعورهم بعدم الأمان، نتيجة عدم احترامهم لذواتهم.

س فهل تقدر أن تحب نفسك حباً غير أنانى؟

الإنسان الذى يحب نفسه، يهتم بمصالحه الشخصية، فيعتنى بملبسه ومأكله، يهتم بدراسته وتقدمه، ويعتنى بروحياته وأبديته. كذلك ففيه اهمال للذات والشهوات.

فحب الإنسان لنفسه مفيد له، ويدفعه إلى حياة كريمة بناءه.

إن الله يريد للإنسان حياة قوية، حرة، ناجحة. ويمكن للإنسان أن يحقق ذلك، متى أحب نفسه المحبة الصحيحة.

إن القبول الصحيح لنفسك يجعلك تحب الآخرين وتحترمهم، ولكن المحبة الأنانية هى رفض للآخر.

وأما كراهية النفس واحتقارها فهو رفض لخليقة الله، التى هى أنت:

ثانياً: ما هو «حدود حب النفس»

حين يقول الكتاب المقدس "**تحب قريبك كنفسك**" فهذا معناه الحب غير الأنانى للنفس.

(١) حب النفس ليس هو الأنانية المتطرفة ولا الغرور. فمن يحب نفسه لا يحتاج إلى أن يتعالى بما لديه من مال أو أملاك، أو أسرته، أو بمستواه الاجتماعى أو العلمي.

بل يحتاج المحب لذاته إلى أن يقيم نفسه باعتدال، فلا يجوز له أن ينتقص من قدر نفسه، ولا يغالى فيه.

(٢) حب الذات ليس هو الكفاية الذاتية ولا الفردية، فحب الذات حباً غير أنانياً لا يفصل الإنسان عن الغير، ولا يؤدى إلى وحده وعزله غير صحية لصاحبه. والمحب لذاته لا يجوز له أن يبحث عن كفايته فى ذاتيته فقط.



(٣) حب الذات يدفع إلى احترام النفس واحترام الغير.

(٤) حب النفس يبنى الإنسان ومستقبله، فحب النفس دعامة حقيقية صادقة لبناء الذات، على أسس من الحق والأمانة.

(٥) الحب الصحيح للنفس يعنى أن ننسب ميزاتنا إلى الله وعيوبنا إلى أنفسنا.

(٦) الحب الصحيح للنفس يدفعنا إلى التضحية والعطاء والاتضاع، مثل الإناء الذى يمتلىء فيفيض والشجرة المثمرة التى تنحنى لثقلها. إن إنكار

الذات والتضحية بكرامتنا الشخصية لا يتعارض مع قبولنا لأنفسنا كعطية من صنع الله محب البشر.

س هل الثقة بالنفس ... غرور؟

تتولد الثقة فى النفس نتيجة التقدير السليم للشخصية.

ولكن إحذر ...، فهناك فرق بين الثقة بالنفس والغرور. فالغرور ليس ثقة بالنفس مبالغاً فيها كما يظن البعض، بل هو نتيجة لتقدير خاطىء وزائف من قبل الإنسان لنفسه، أو من قبل الناس تجاه شخص ما. فيشعر أنه فوق الجميع، وقد يؤدى ذلك إلى تصادم شديد مع الآخرين.

ونستطيع أن نسبه الثقة بالنفس بالعملة الحقيقية غير الزائفة، وأما الغرور فهو مجرد قطعة معدنية وليس عملة على الإطلاق. أو قل إنه تعبير معكوس عن فقدان الثقة بالنفس، فالشخص المغرور يحاول أن يخفى فقدانه لثقته فى نفسه، بإن يظهر على عكس ما يشعر به.

والثقة الزائدة عن الحد، مثل انعدامها، كلاهما أمران مرفوضان، والمقبول هو الاعتدال، أن أعرف ميزاتى وعيوبى.

وتستطيع أن تكتشف غرور شخص ما من أسلوب كلامه، وفقر فكره وسلوكه بوجه عام. أما الشخص غير الواثق فى نفسه فيكثر تردده وتوتره فى أثناء كلامه أو عند مواجهة مشكلة ما ولو بسيطة.

دراسة كتابية فى تسبحة العذراء

"**تعظم نفسى الرب**" (لو ٢: ٤٦ -٥٥) استخرج الفقرات التى تدل على ثقتها بالرب وعلى تواضعها وعلى ثقتها فى نفسها.

ثالثاً: كيف أصبح أكثر ثقة؟

١- إقبل ذاتك كما أنت:

قبول الذات يكتسبه الإنسان بإرادته الحرة، والإنسان يقدر أن يدرس مع نفسه كيف يقبل واقعه، ويرضى عن نفسه.

إقبل ظروفك الاجتماعية كما هى. وأقبل شكلك فقبولك لذاتك هو أساس تحرير ذاتك. وقبولك لنفسك يجعلك تعيش الحاضر، من يقبل نفسه يتحكم فى أعصابه وتصرفاته.

٢- توقف عن إدانتك الزائدة والدائمة لذاتك:

إدانة الذات لا تحرر الإنسان، إذ أنه لا يقدر أن يغير شيئاً ما لم يقبله كواقع.

من السهل أن يكون الإنسان واقعياً قاضياً لنفسه ولغيره. لكنه لن يحقق لنفسه التحرر من الشعور بالذنب.

إن علينا أن نتوب ونلوم أنفسنا ونوبخها، ولكن علينا أن نقبل أيضاً الغفران من قبل الله، ونصفح لأنفسنا - أن الخطأ ليس هو الجريمة، ولكن المهم ألا نستمر فى الخطأ ونصحح النقص ونطور أنفسنا.

٣- صحح صورتك الذاتية عن نفسك:

لقد خلقنا الله شخصاً منفرداً، لك شخصيتك ومواهبك وقدراتك.

أجلس مع نفسك وحاول أن تسجل على ورقة الأشياء التى تشعر أنك منفردا بها.

أكتبها فى شكل شكر للرب وليس مدحاً فى ذاتك.

إرجع إلى هذه الورقة أكثر من مرة على مدى الأيام، وستكتشف الكثير فى نفسك وأعماقك.

تجنب السلبية، أرفض مشاعر الفشل، وإعمل الأشياء التى تجعلك أفضل وتضمن أنها تنجحك.

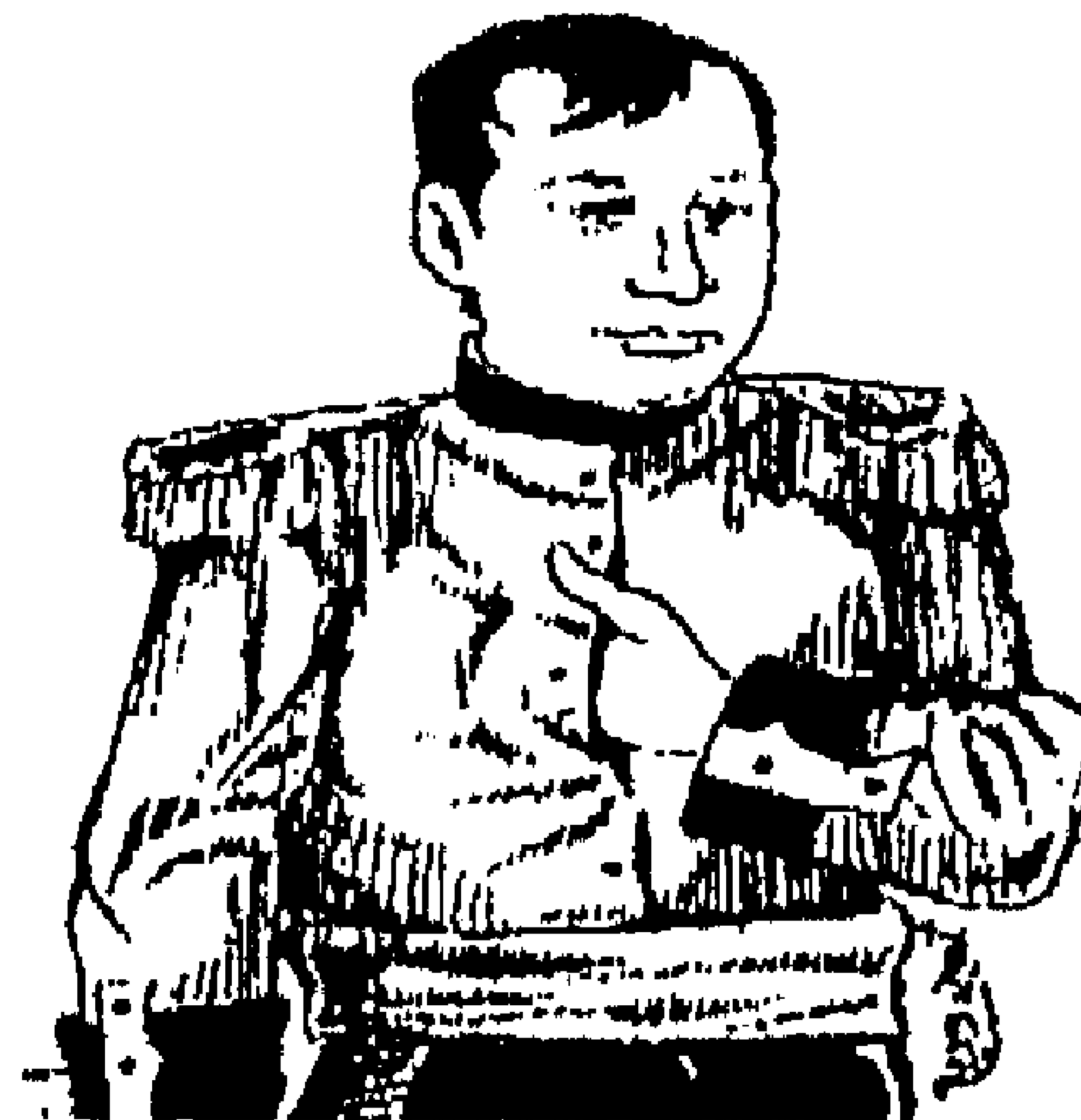
٤- تأتى الثقة من القيام بأداء الأعمال:

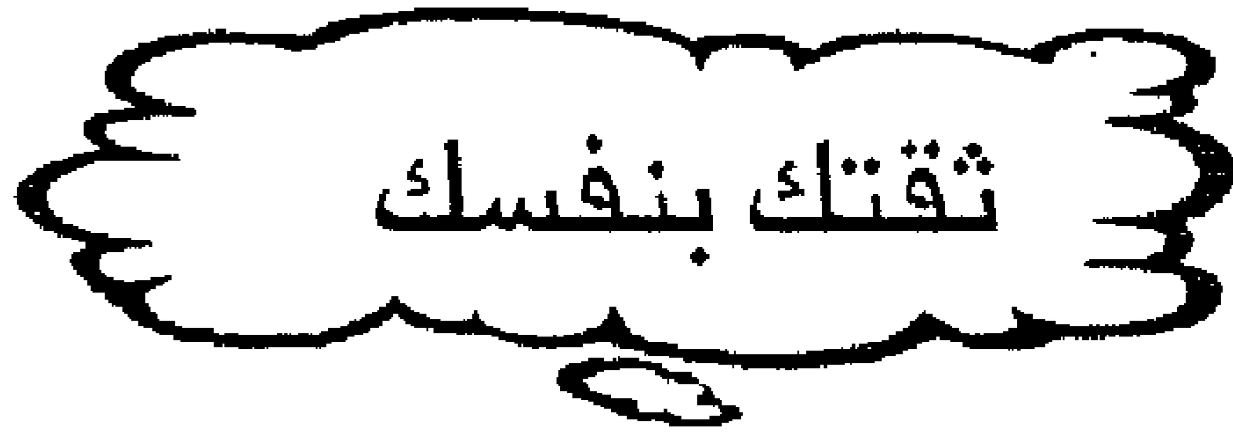
إن الثقة تأتى من القيام بأعمال وإنجاز المهمات وتعلم الجديد منها، فقبل أن تركب الدراجة أو أن تقود السيارة عليك أن تعرف كيف يتم ذلك.

أن الثقة تأتى بالممارسة التى تجعل الأمر أسهل، عند إدراك وقبول فكرة أنه يمكنك بالفعل أداء هذه الأشياء فإن ثقتك بنفسك ترتفع. والأخطاء أمر لا مفر منه عندما تقدم على أمر جديد.

وفى الواقع أنها تشكل جزءاً هاماً من عملية التعلم فلا تسمح لها بأن تقوض ثقتك بنفسك.

فلا تكن مثل الطالب الذى خاف من الرسوب فلم يقدم أوراقه للامتحان! بل حاول وانجح ٤٠٪ ثم ٦٠٪ ثم اتقن ٨٠٪ - ٩٠٪، لا تطلب من نفسك المثالية (أما ١٠٠٪ أو صفر) فهذا سيضعف ثقتك بنفسك.



أنت مطالب بتشييد مبنى وهو 

أسلك الطريق المتعرج:

إن المرونة والثقة تمضيان معاً بأيدى «متشابكة»! فالتشدد حتى لو بدا أكثر أمانا، يتدخل لتعويق طريقنا أحياناً.

لا تقلق إن كنت بحاجة إلى أن تسلك طريقاً متعرجا إلى الهدف الذى تسعى إليه. أن أولئك الذين تنقصهم الثقة غالباً ما يشعرون بأن عليهم الاتجاه صوب طريق للسفر دقيق وجيد التخطيط وذلك لتفادى المتاعب المؤلمة...

فكن مرناً وتخطى العقبات.

* الخطأ لا يعنى الفشل:

الخطأ الذى يقع فيه عديمو الثقة هو الاعتقاد بأن الأخطاء العادية أمر يعنى الكثير، ولكن ما يهم ليس أنك تفعل شيئاً ما بطريقة خاطئة أو أنك تفعله بطريقة «سيئة»، لكن ما يهم هو ما إذا كان بمقدورك التعرف على الخطأ واستخدامه كى تضع نفسك على طريق أفضل فى المرة القادمة.

* كن رحيماً بنفسك:

أن تكون رحيماً لنفسك عندما تكون قد بذلت جهدك فهذا له أهميته لبناء الثقة، أن المشاكل مع الثقة غالباً ما تمتد جذورها إلى العادة السيئة الخاصة بعقاب أنفسنا رغم محاولاتنا الصادقة، والفشل عن البحث لا عن المباهج التى تسعدها بل عما يسبب لها الفشل.

صديقى ... صديقتى



أخنق الناقد داخلك:

إن الناقد بداخلنا قد يكون شديد البأس بصورة ملحوظة لنفسك، فلا تدن نفسك إن لم تكن مخطئاً. فكر فيما حدث بالفعل ووضح الحقائق.

أقبل ما جرى بصوره ولكن عد إلى الحديث مع الناقد للإبقاء على «الشيء السيء» الذى حدث، فسر الأمر لنفسك بأنك كنت أحياناً مجهداً، وربما كان لك أسبابا وجيهة لذلك أو أنك ضعيف فى نقطة ما. لا تخلق أعذاراً وهمية لتبرر نفسك. أعتز بنفسك وقم بإعادة وضع الناقد ذلك «المهول» المبالغ فيه داخل الصندوق وأغلق عليه الباب!

إدفن القاضى:-

القاضى هو ذلك الشخص الموجود بداخلك والذى يقــودك ويقــول لك «أنا غير مرغوب فيه. إذا ما قورنت بأى شخص آخر فأننى لست سوى كسرة خبز، حبة رمل، شخص فاشل».



أنك عندما تدفن القاضى داخلك فأنك تستبدل الأحكام وتضع مكانها الحقائق. قد يقودك قاضيك إلى الفشل، وحكمه يوقفك من عمل المحاولة ويهبط بنفسيتك، أنه يجعلك غير قابل للنجاح ذلك الذى ينسبه إلى الحظ، ويجعلك معرضاً للفشل.

ودائما ما تكون مقارنتك مع الذين هم أكثر منك نجاحاً

طور من صداقاتك التى تشعرك بالارتياح:

يلعب الآخرون دوراً هاماً فى مشاعر المرء تجاه نفسه. فإذا كان احترام النفس المنخفض يشكل مشكلة لديك، عليك بالتفكير فى علاقاتك الحالية.

من الذى يساعدك على الشعور بالارتياح تجاه نفسك؟

من الذى يقوض من ثقتك بنفسك؟

ثق فى مكانتك عند الله:

إن الله يحبك رغم ضعفك

رغم عيوبك

رغم سقطاتك

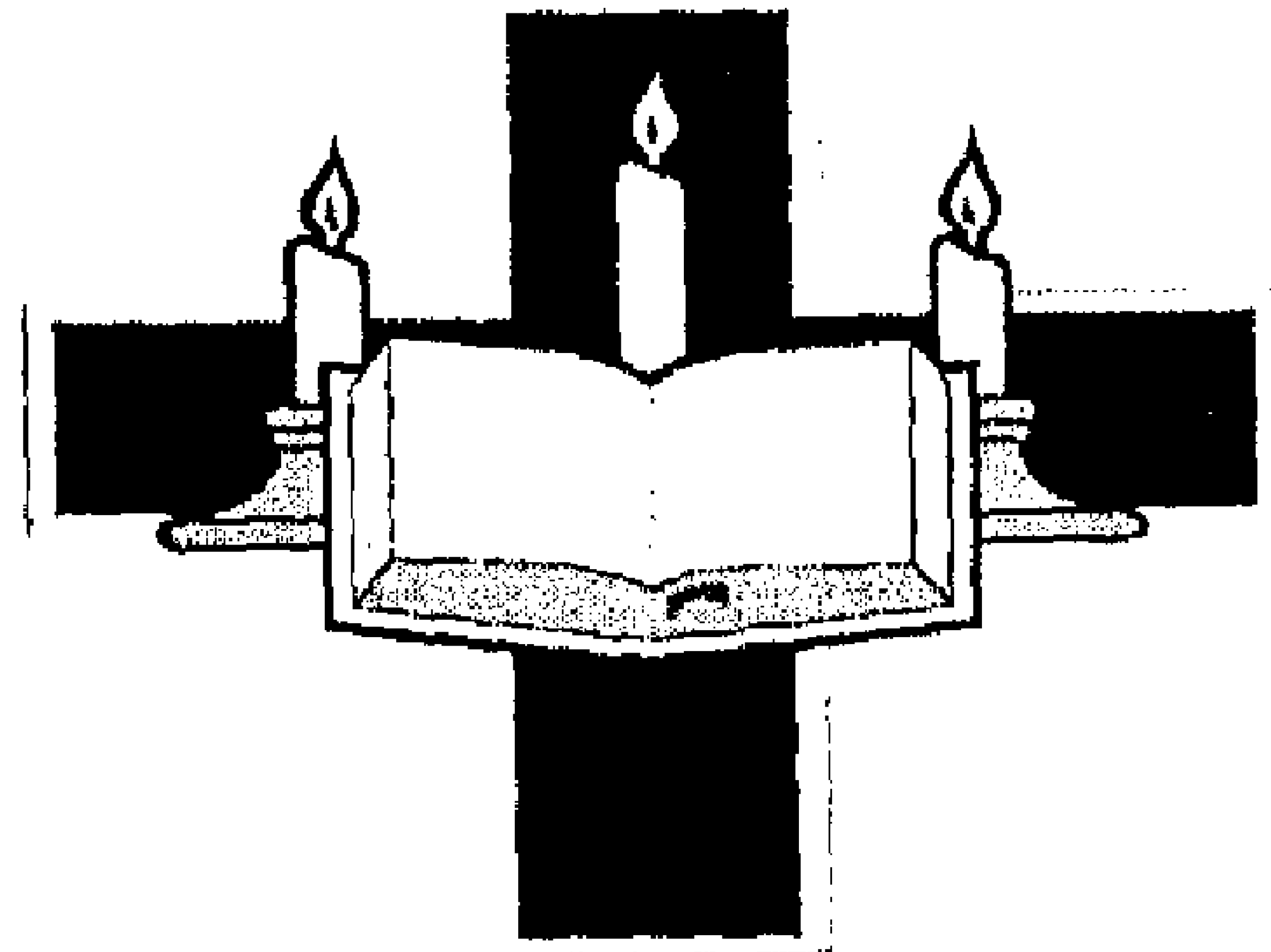
قد تكره نفسك

ولكن الله لازال يحبك ويعتنى بك ويشفق عليك

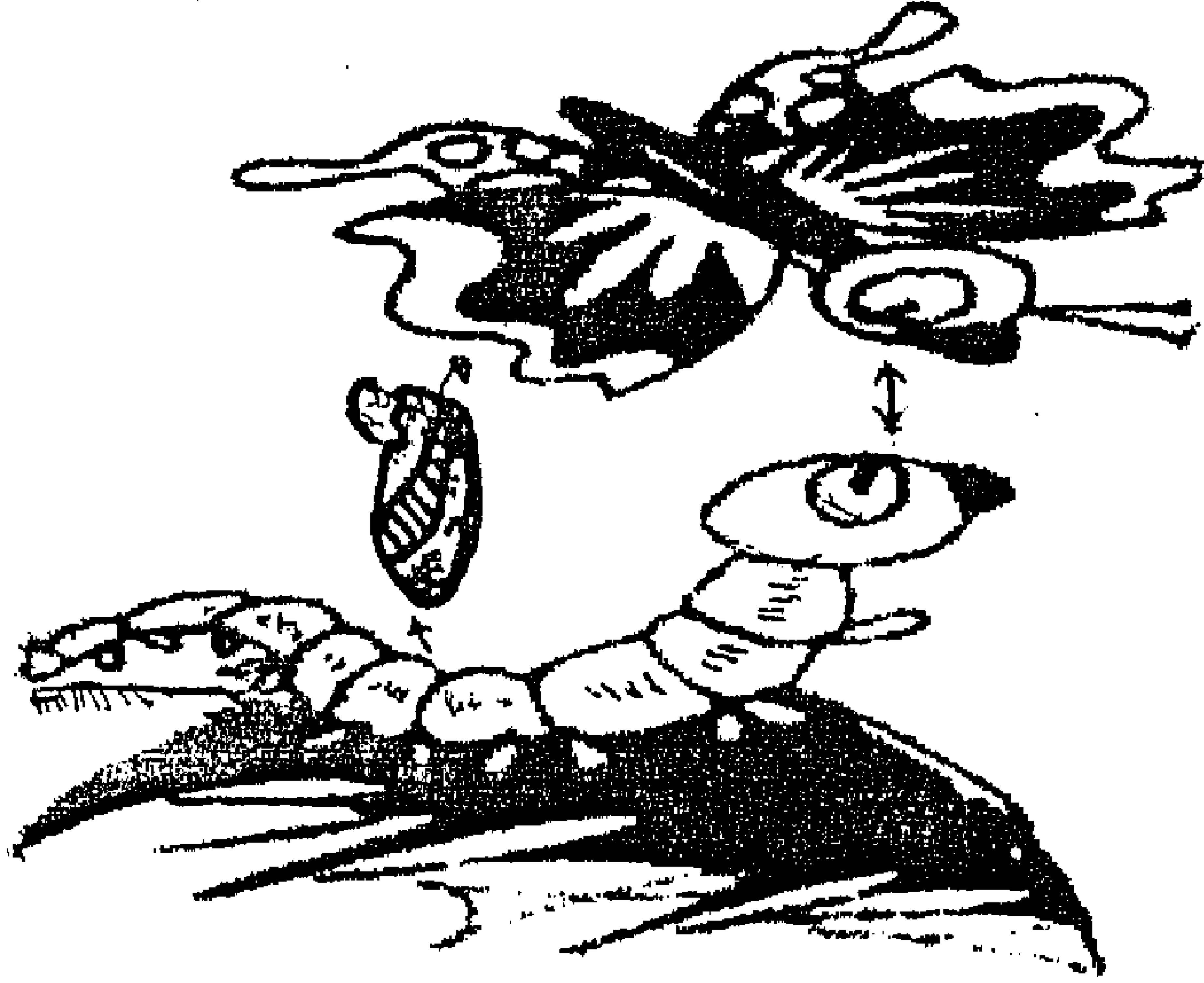
بل أنت عنده ثمين جداً

تدريب هام:

أقرأ حزقيال ١٧ واكتشف بنفسك هذه المحبة الفياضة للنفس البشرية.



طور نفسك (ندوة)



تمهيد

(مسابقة لأجمل تعليق على الصورة)

الدودة تسحف على الأرض تسعى لأكل خبزها وتعيش فى التراب

الشرنقة فترة انتقال وسكون، ضيق أو انتظار.

الفراشة انطلاق وحرية.

"إخلع الإنسان العتيق والبس الإنسان الجديد"

قصة

وضعت أنثى النسر بيضة وسط (عشة الفراخ)، فولد النسر الصغير فى وسط الفراخ، وأضطر إلى السكنى فى الأرض واحتمال رائحة العشة. حتى نبتت له أجنحة، فطار ولم يعد. هكذا فأنت من السماء، فركبّ لك أجنحة النجاح وانطلق إلى فوق.

سأظل أنا ولكن

كالعادة كل صباح تشرق الشمس مبشرة ببداية يوم جديد، ويتخلل شعاعها نافذة غرفة، فإذا نظرت داخل الغرفة تجد بها سرير بسيط، وبجانبه مكتب لا بأس به، وتجد «فوكيه» نائماً على السرير. هذا الإنسان الذى يتصف بكثير من الصفات الجميلة. كان «فوكيه» شاباً فى الثامنة عشر من عمره، وكان فى منتهى النشاط، يقوم مبكراً، ويذهب للقداس، ويصلى، ويلبس التونية ويخدم مع أبونا داخل الهيكل.

كم أنه شاب رائع، كان «فوكيه» محب للجميع، ويخدم الكل بقوته، وطاقته، وقلبه، ولكن لكل إنسان سلبياته!

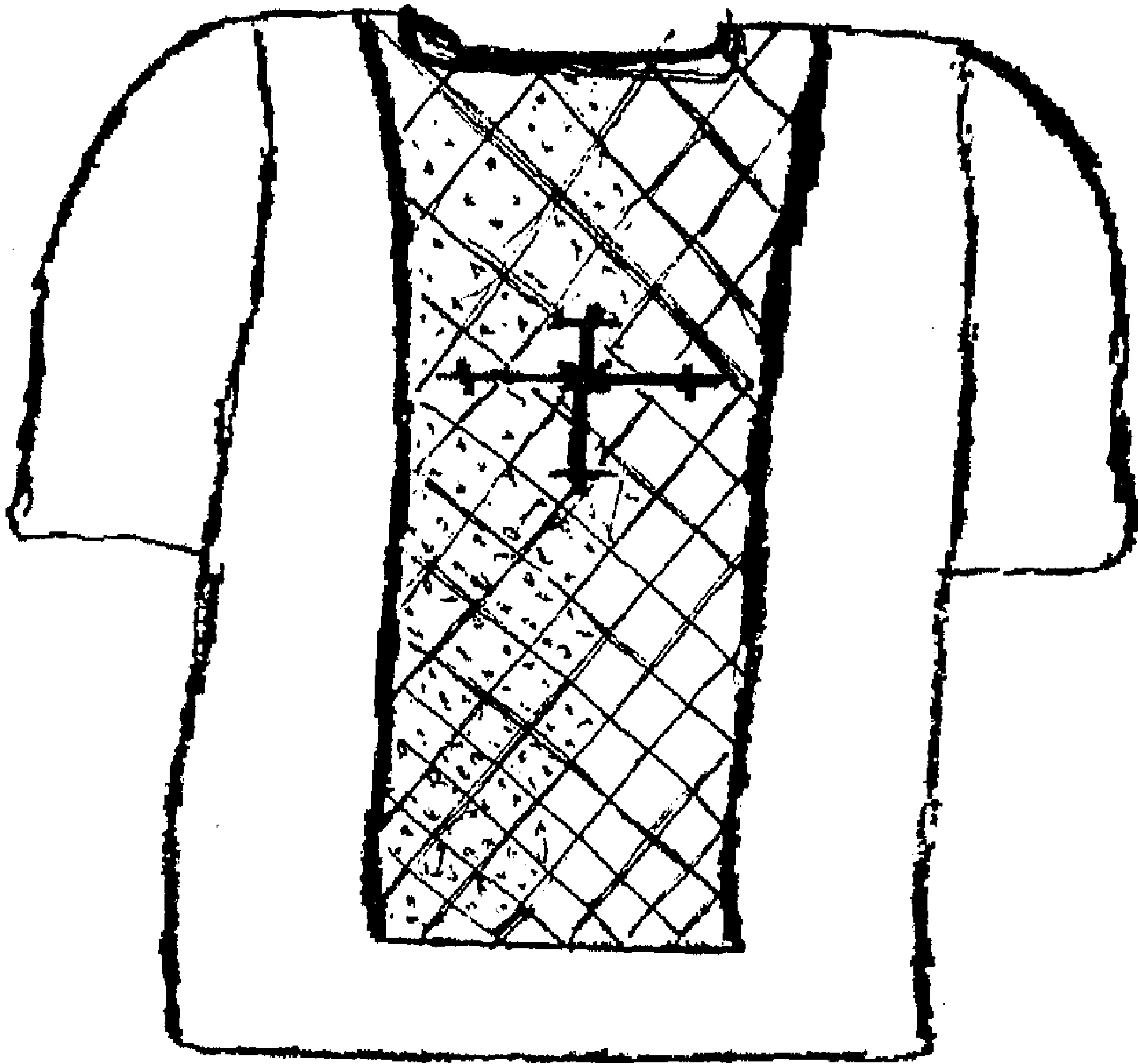
كان «فوكيه» عصبياً للغاية فكان من السهل عليه أن يثور ويفعل ما لا يليق بالشاب المسيحى، فذات يوم حدث موقف من أحد أصدقائه، فلقد قام صديقه بالهزار معه بطريقة غير لائقة أمام الناس، ولكنه أخطأ فى حق «فوكيه»، فما كان من «فوكيه» إلا أنه ثار بشدة، ولم ينسى لصديقه هذه الحادثة، على الرغم من اعتزار الصديق المتكرر والشديد والتأسف البالغ، فكان على الرغم من اعتزار الصديق المتكرر والشديد والتأسف البالغ، فكان على الرغم من قلبه المحب إلا أنه كان غير مسامح، وعلى الرغم من خدمته الجيدة، فكان عصبياً جداً. للوقت أدرك «فوكيه» ما به من سلبيات تعوق علاقاته مع الآخرين، فحاول أن يغير شخصيته، ولكن كيف؟ عمل «فوكيه» على تجديد كل صفاته تجديداً كاملاً شاملاً، وإلغاء شخصيته الأولى، ولكن لماذا حاول ذلك؟

هل كانت شخصيته الأولى رديئة لدرجة أنه يتركها كلها ولا يتحلى بما فيها من صفات جميلة؟!

ولكن بعد تفكير جيد أدرك أنه بإمكانه الإحتفاظ بشخصيته مع محاولة تطويرها وإزالة ما بها من سلبيات، وزيادة إيجابيات على صفاته الأولى الجميلة.

+ من الطبيعى أننى كإنسان بداخلى ما هو جيد وما هو ليس بجيد، فعلى أن أور من نفسى، ولا أتقمص شخصية أخرى وأنسى شخصيتى، فإن نفسى بها كثير من الورود النادرة التى لا تستحق قطفها، بل تحتاج لباقة جديدة من الورود حتى تضاف لها وتزيد من جمالها، مع إزالة ما بها من أشواك وأعشاب دخيلة قد تسىء إلى مظهرها الجميل.

تدريب



أكتب على هذه التونية ما تريد أن تضيفه على شخصيتك من صفات.

شخصيتك،

نفسك،

أسلوبك

هوأنت

حـــوار

+ أنت كشخص مكون من مجموعة من الصفات. هل تستطيع أن تلغى كل صفاتك لتُخرج من داخلك شخصاً آخر بصفات وميول مختلفة تماماً؟

+ أم تعجز عن الاستغناء عن استخام أساليبك السابقة؟

+ هل عندما تغير من أسلوبك: أنت مضطر أن تلغى شخصيتك وتكون شخصية جديدة أم لا؟

+ هل بإمكانك تطوير نفسك دون الاستغناء عن أساسياتها والخروج إلى نفس أخرى تماماً؟

صديقى ...صديقتى

طوروا أنفسكم

من فضلكم

أنت لا تستطيع أن تغير نفسك كلية، أو تستغنى عن ذاتك وتستبدلها بشخص آخر، ولكنك تستطيع أن تحدث تعديلاً ملحوظاً فى الدوافع والأفكار والسلوك، وهذا التعديل إضافة أو حذف وليس ثورة رديئة على نفسك، أو استغناء كلى عن شخصيتك الحالية.

مثــال

إن كان لديك سيارة موديل ٩٠ فهل تصلحها وتسير بها أم تتركها لتاجر الخردة؟

قد تقول لى إن كان لدى إمكانيات فإنى أغيرها تماماً، فأقول لك وحتى إن غيرتها فإنك تستعمل ثمنها فى شراء السيارة الجديدة!

إنك بالمثل لن تستغنى عن مكونات شخصيتك الحالية بل تقبلها وتطورها وتقدسها.

ولتقديس يتم بعمل النعمة فى الشخصية، كما يتم بجهد بشرى منك لكى تفهم نفسك وتعرف ما ينقصك، ثم تطلب من الله أن يغيرك ويطورك.

أولاً : الإنسان بين الماضى والحاضر والمستقبل



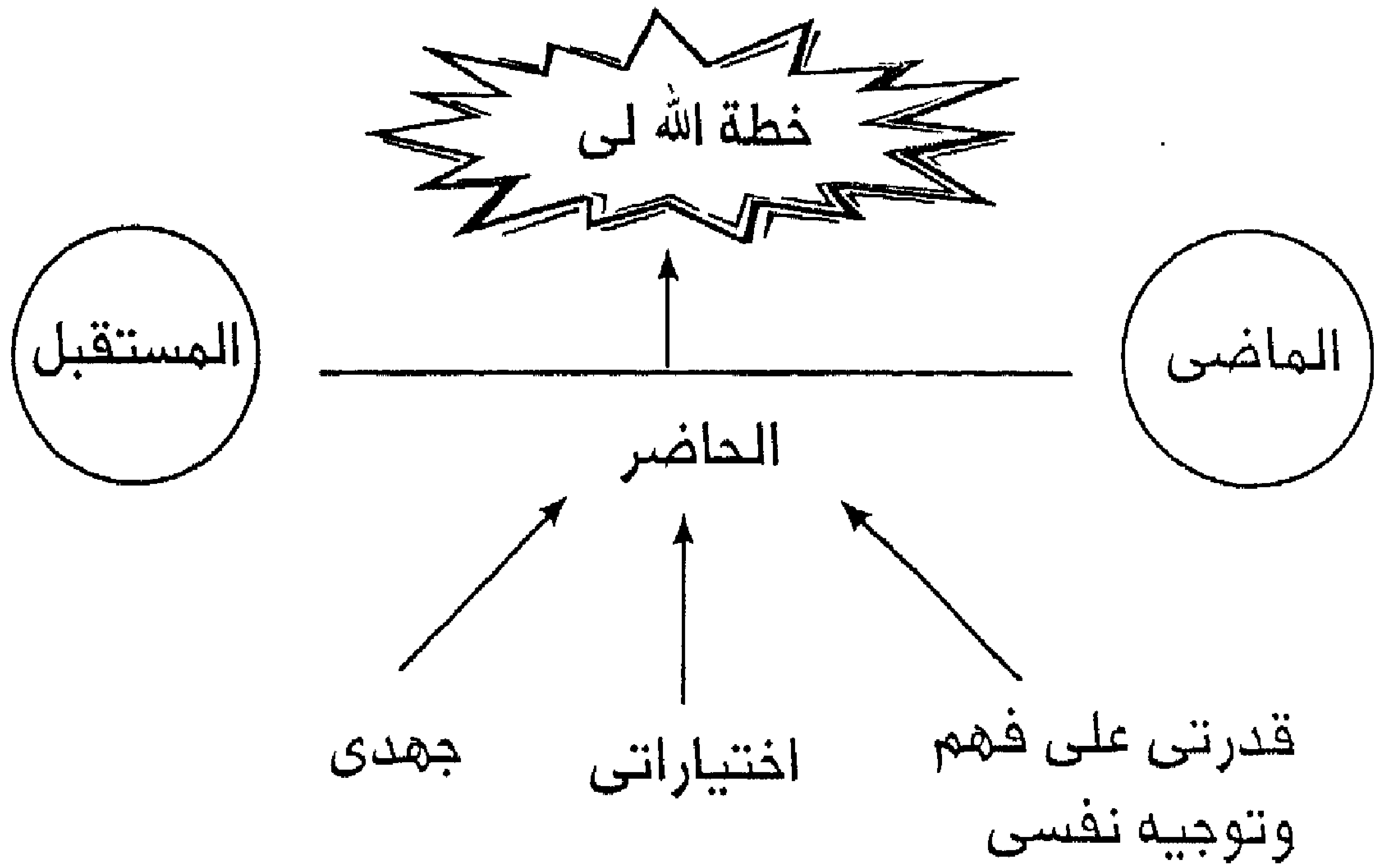
أنت والماضى

أن ماضيك هو أنت ما تعلمته وما أهملته فى تعلمه أو لم تستطيع تعلمه، ما اجتزت فيه من صعوبات وما حققته من انتصارات، إن كل هذا يشكل خبراتك واختباراتك، وسمعتك ومكانتك، بل مبادئك وثقتك فى ما عرفته عن نفسك وعن الآخرين وعن الحياة وعن الكون من حولك فى السنوات الماضية التى عشتها. إن ماضيك هو كل ما تملك، هو رصيدك الفعلى.

ولكن الماضى - لحسن الحظ - ليس هو كل أرصدتك ولا كل إمكانياتك، إنه ليس نهاية المطاف.

إن المستقبل أيضا يذخر بآمال وطموحات وإمكانيات، إذا التفتنا إليها وصارت لنا سبب بركة ومصدر قوة كبيرة. إننا لا نحيا عبيداً للماضى وعيوبه، بل نتعلم من أخطائنا أكثر مما نتعلم من فترات النجاح.

لحسن الحظ إننا نستطيع أن نتحكم فى خبراتنا الماضية، بتعديل وجهات نظرنا، وبالاتجاه إلى أعلى نحو مستقبل أفضل.



إن كان الماضى هو الخبرات.

فإن الحاضر هو الاختيارات

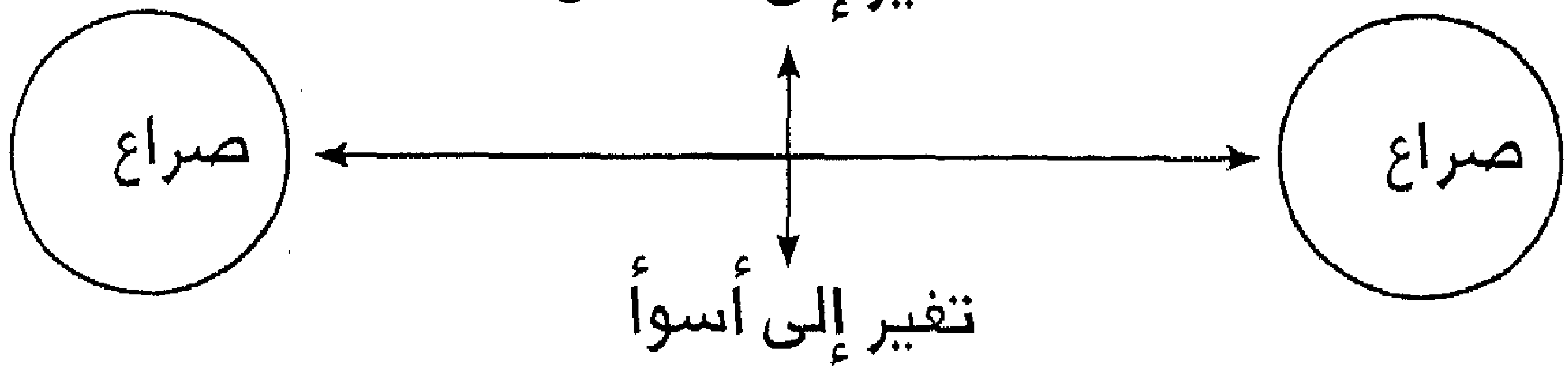
إنه وعى بموقفى ثم اختيارات ← ثم جهد لتحقيق التغيّر.

أنت والحاضر

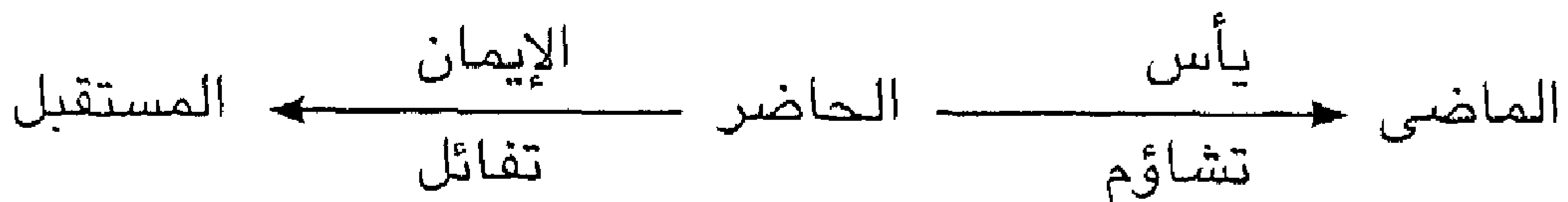
والتغير فى الحاضر يكون أما للأفضل أو للأسوأ. تخيل شاباً فى الخامسة والعشرين، وقد تكونت لديه اتجاهات سلبية نحو العمل أو الزواج، فبدأ يقول لنفسه لا داعى للمحاولة وسوف أقضى وقتى فى الترفيه ... فى مقابل هذا الشاب شخص آخر طموح، قد أيقن أن الصعوبات سوف تزول إن تحداها بهمة وإصرار، فنتوقع لهذا الشاب الصعود إلى قمم النجاح والرضا عن النفس.

ولحسن الحظ فإن الشاب الأول يستطيع تعديل اتجاهاته السلبية بمعونة الرب وبالنطرة المتفائلة لحياته.

- الماضى يحمل معه الصراعات
- والصراع يحدث تغيراً
- والتغير يكون إلى الأفضل أو إلى الأسوأ



إن الإنسان لا يرتاح إلى الصراع لفترة طويلة وهو يميل إلى إخماده بالقفز لأعلى، أو اليأس والهبوط إلى أسفل، فأمامك الاختيارين:



وحاضرك هو فترة الاختبار.

- فهل تختار أن تظل كما أنت؟

لا بأس من هذا إذ كنت تسير فى الطريق السليم.

- أم تختار أن تتطور وتغير نفسك؟

- أم ترضى بأن تعود إلى الوراء؟

إن الحياة رحلة يومية، هى سياحة فى برية، حين كان الشعب يسير مع موسى فى برية سيناء تطلع بعضهم للأمام، والآخر للوراء، اشتهى البعض العودة لمصر، والبعض الدخول لكنعان.

رأى البعض أرض كنعان على أنها مستحيلة الدخول، ورأوا المدن المحصنة فيها، ورأوا بنى عناق العماليق الأكبر والأقوى منهم، وحتى قالوا «صرنا كالجراد فى أعين أنفسنا» (عدد ١٣: ٢١).

ورأى البعض عنقود العنب الذى لا يستطيع شخص واحد أن يحمله.

كما رأوا رعب الشعوب الأخرى وخوفهم من إله إسرائيل، وقالوا نحن قادرون معا أن ندخلها لأن الرب دفعها لنا.

من قصة تجسس أرض كنعان نجد

أرض عظيمة...	ولازالت هذه الرؤية مطروحة أمامنا يوجد أرض كثيرة لنمتلكها، انتصارات - نجاح - نمو - قدرات ...الخ

عقبات عظيمة...	لازالت العقبات الكثيرة أمامنا - امكانيات ضعيفه - خطية ...
إله عظيم...	الله الذى عمل مع الشعب لازال يعمل معاً.
إيمان عظيم...	إن ثقتك هى مفتاح النصر.

قال الملاك للوط: «إهرب لحياتك، إهرب من كل الدائرة إهرب إلى الجبل (أنمو لأعلى) لئلا تهلك» (تك). حين نظرت إمرأة لوط للخلف إلى سدوم وعمورة تحولت إلى عمود ملح. كان على لوط وابناءه عدم النظر إلى الزوجة المتجمدة بل مواصلة السير نحو طريق الخلاص.

إن حاضرك يحمل

امكانياتك سواء مستعملة أم لا

ظروفك

المعطلات

التحديات

الفرص المتاحة

كذلك فإن حاضرك يحمل

جهدك وأمانتك ومثابرتك.

لا تضيع الفرصة:

هناك قصة رائعة فى الكتاب المقدس عن الأربعة البرص الذين ركضوا لكى يختاروا بين أمرين. حاصر الجيش الآرامى مدينة السامرة وكان جوع شديد فى السامرة، كانوا يبحثون عن طعام فى المدينة لكنهم كانوا ممنوعين من الاختلاط بسكانها، وعندما جلسوا فى مدخل الباب أدركوا أنهم فى فخ بين دخولهم آرام أوجوعهم فى السامرة وإن كانت اختياراتهم تعرضهم للخطر. واقترح عليهم واحد منهم أن يسلموا أنفسهم للأعداء على إلا يموتوا من الجوع. فذهبوا فى تلك الليلة إلى معسكر الآرميين، فاكتشفوا إنه لا يوجد ولا واحد من الآرميين، بل وجدوا أمتعتهم فقط (٢ مل ٧: ٣- ٥).

عندما أدرك البرّص هذا الأمر تنقلوا من خيمة إلى خيمة، وجمعوا كل الامتعة التى وجدوها، وأخيراً رجع البرص إلى السامرة مقتنعين أن يبشروا الناس فيها بالحدث الطيب، إن اختياراتهم عادت عليهم بالنجاح. ثم شاركوا الآخرين فى نجاحهم. وهذه القصة تذكرنا أن هناك ثلاث أنواع من الناس:

١- **جالسون**: لسنوات طويلة كان البرص جالسين فى مدخل الباب حتى نظر واحد إلى الآخر وقالوا «لماذا نحن جالسون هنا حتى نموت؟» أيضا كثيرون مثل هؤلاء يقضون كل أوقاتهم وهم جالسون يشكون من مشكلاتهم بدلا من مواجهتها.

٢- **الآخذون**: دخل البرص إلى خيمة يجمعون كل الأشياء التى تمسكها أيديهم، للأسف هذا هو اتجاه الناس اليوم، إنهم يريدون أن يجمعوا كل شيء، ولكن فقط لأنفسهم ولفائدتهم الشخصية، واهتمامهم الأكبر هو «ما هى الفائدة التى تعود عليهم؟ » هؤلاء هم الذين يركزون على الأخذ بدلاً

من العطاء، لا يمكن أن يشبعوا لأنهم يطلبون أكثر، وكلما امتلكوا أكثر كلما أصبح إشباعهم أقل.

٣- **العطاءون:** عندما أدرك البرص فقط أن اليوم بشارة، كانت لهم الرغبة ذهبوا أن يبشروا الآخرين، بمجرد أن ترفع عيوننا عن أنفسنا لنفكر فى احتياجات الآخرين، نضع أنفسنا فى الحالة التى ندرك فيها «أن البركة الأكثر هى أن نعطى لا أن نأخذ».

عندما نتعلم أن نعطى فهى ضرورة لسد حاجات الآخرين سوف يسعد الناس بما نريد أن نشاركهم. هناك اختيارات أكثر مما نفكر فيها اغمض عينيك عن نفسك، وأبدأ فى البحث عن الأماكن التى تحتاج إلى المساعدة.

ثانياً: طريق الصعود:

الاهتمام: عادة ما يبدأ الله إعلان مشيئتة لنا من خلال إحساس يضعه فى حياتنا، وإذا لم تكن مشغولاً بشىء ما فلا يمكن أن يكون لك أى دافع نحوه.

القدرة: السؤال التالى الذى نسأل أنفسنا إياه هو «هل أنا مستعد لاستوعب هذا؟ ربما أرغب فى أن أحقق رغبتى، فإذا كان الله يريدك أن تفعل شيئاً ما فإنه سيعطيك القدرة على عمله.

الاستعدادات: بالطبع لكل منا إمكانيات محدودة، ربما تكون إمكانيات طبيعية أو عقلية أو اجتماعية أو مادية، ولكن هذه كلها حقيقة لحياتنا، فإذا لم تكن لك إمكانية حسابية، فإن الله لن يقودك لتكون مدرساً للرياضيات، وإذا لم تكن لك القدرة على أن تكون لاعب كرة قدم عالميا أو سباحاً عالميا فالله لا يعدك بالأولمبياد، فعلينا جميعاً أن نواجه قدراتنا وإمكانياتنا، وما بها من نقصان.

الدافع: يوجد لمعظمنا احتياجات إن لم يكن لجميعنا دوافع، وهى المفتاح الحقيقى لشخصياتك، فالشخص الذى له دافع عال يقدر أن يتغلب على ضعفاته ونقصاته ويقدر أن يعمل على توازن قدراته.

فهناك من له مثل هذه الدوافع التى تكفى لأن يتغلب على العقبات أولا بأول فى طريقه، ولكن هناك من ليس لهم دافع مثل هذا، فلا يكون لهم الإدارة أبدا أن يدفعوا الثمن الذى نتكلفه لكى ننجح فى التغلب على العقبات.

المواهب الروحية: يعلمنا الكتاب المقدي أن الله يعطينا مواهب روحية عندما يكون لنا الدافع الروحى الداخلى لخدمته فى (رومية ١٢: ٦، ٨) : الوعظ، التعليم. التدبير، الخدمة، العطاء، الرحمة، النبوة.

عندما تنجح فى سلوكك مع الله، سيشهد هذا السلوك عن الهبات والعطايا التى حباك الله بها. قال خادم: «لقد وهبنى الرب موهبتى الوعظ والتدبير، فأنا منقاد من الداخل بهذين العطيتين، مهما يؤثران على كل شىء أفعله وطريقتى فى أداء هذه الأشياء».

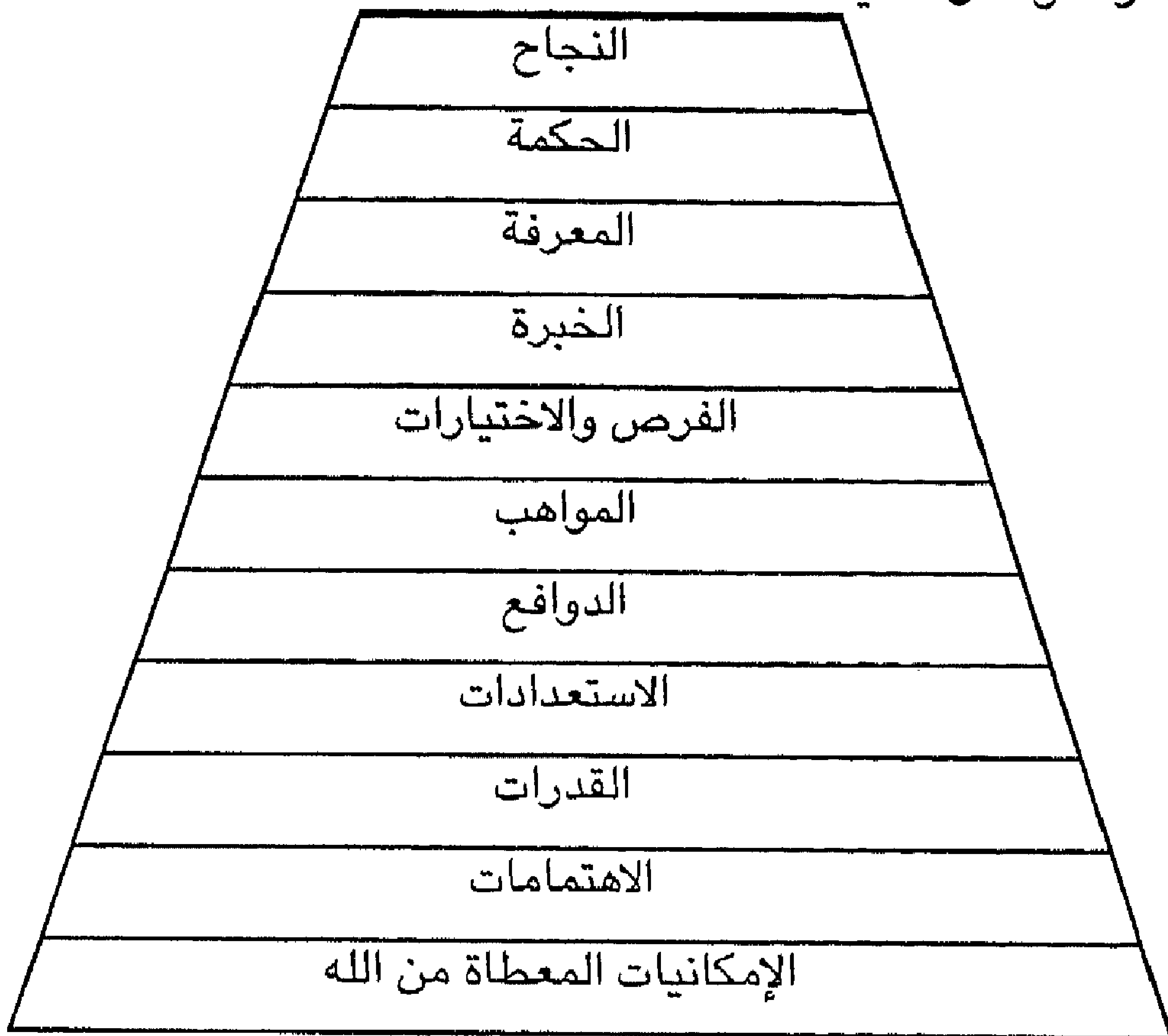
الفرص والاختيارات: يفتح الله ويغلق الأبواب فى حياتنا، وعندما يفتح أو يغلق فهو يعطينا الفرص التى أعدها لنا فى مشيئته، ربما لا يحدثك بصورة محددة تنتقل إلى مكان ما، ولكن فى الحقيقة هو يعطيك اختيارين أو ثلاثة اختيارات مفتوحة أمامك، وعليك أن تختار واحداً منها، وشىء واحد هو الأكيد: أن هذه الأبواب التى تغلق أمامك ليست مشيئة الله لك أيـا كانـت أو كيفما كانت إن استغلالك الفرص واختيارك للقدم هو أول طريق النجاح.

الخبرة: لا يوجد معلم لأفضل من الخبرة، ربما تعمل الكثير فى مهنتك بالخبرة، أو تتعلم الكثير من الخبرة، خبرتك فى المستوى الأول تؤهلك وتعدلك للمستوى الثانى، وكلما يمر الزمن تكون قد اكتسبت مهارة وأنت تمارس عملك ومهنتك.

المعرفة: إن هناك من نجحوا، وطوروا معرفتهم فى مجال عملهم، كذلك أنت يمكنك أن تكون رائداً فيما تفعله وتصبح من خلاله خبيراً فى مجالك. يتحسن أداؤك أكثر كلما تعمل فيه لمدة أطول، بالمعرفة تأتى الثقة والأمان، ويسألك الآخرون ماذا فعلت حتى وصلت إلى هذه المكانة؟

الحكمة: الخطوة الأخيرة هى الحكمة، إنها الخطوة النهائية لكنها تأخذ أطول وقت للنمو، إنها تأتى بعد سلسلة طويلة من خبرات التجارب الكثيرة والأخطاء، بالفعل إننا تعلمنا أن نؤدى عملنا بصورة أفضل لأننا أصبحنا أكبر وأحكم من الماضى، فغير الناضج أو غير المختبر هو من تنقصه الحكمة، حقاً فهو لا تستوعب الحكمة،

إذا كتبنا هذه الخطوات على شكل هرم يمكن أن نرى كيف يقودنا الله لكى نعرف ونعمل مشيئته.

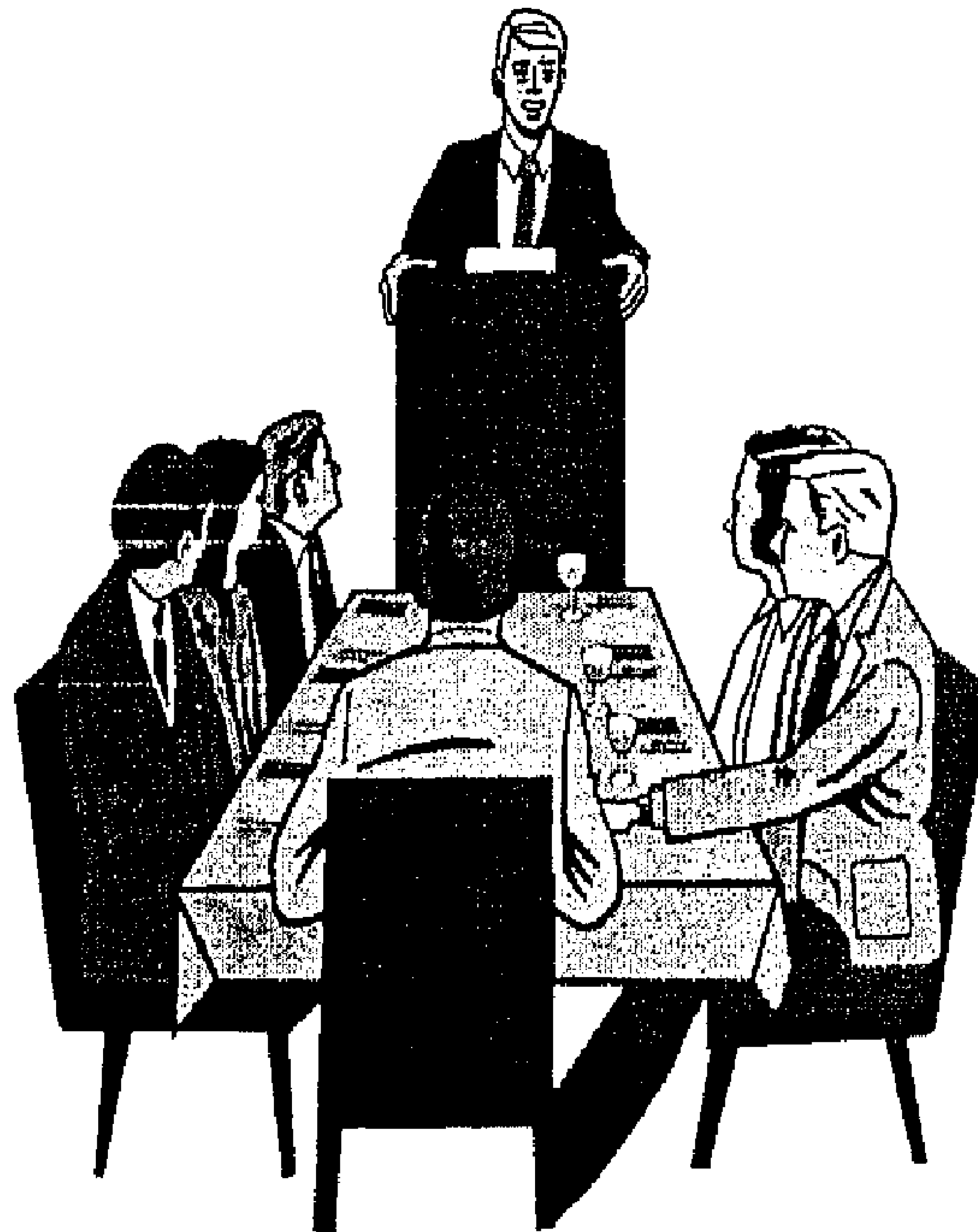


لاحظ كيف يستمر الله فى تحديد الاختيارات، ربما نريد دستة أمور، ولكن قدرتنا لا تعمل إلا ستة فقط، عندما نختبر دوافعنا ومواهبنا سوف نضع فى قائمة ما نريد أمرين أو ثلاثة، بمجرد أن نفعل هذا تنفتح عيوننا على الفرص المتاحة لنا والأبواب المفتوحة أمامنا، وعادة تكون لنا فرصة أو اثنتان فقط للاختيار.

وهنا ينبغى أن نعد لاختيارنا، نعمل وننتظر إلى ما يحدث وإذا أردنا أن نستمر فخبراتنا ستثبت فى أذهاننا، وإذا بقينا زمنا أطول نصبح خبراء فى عملنا.

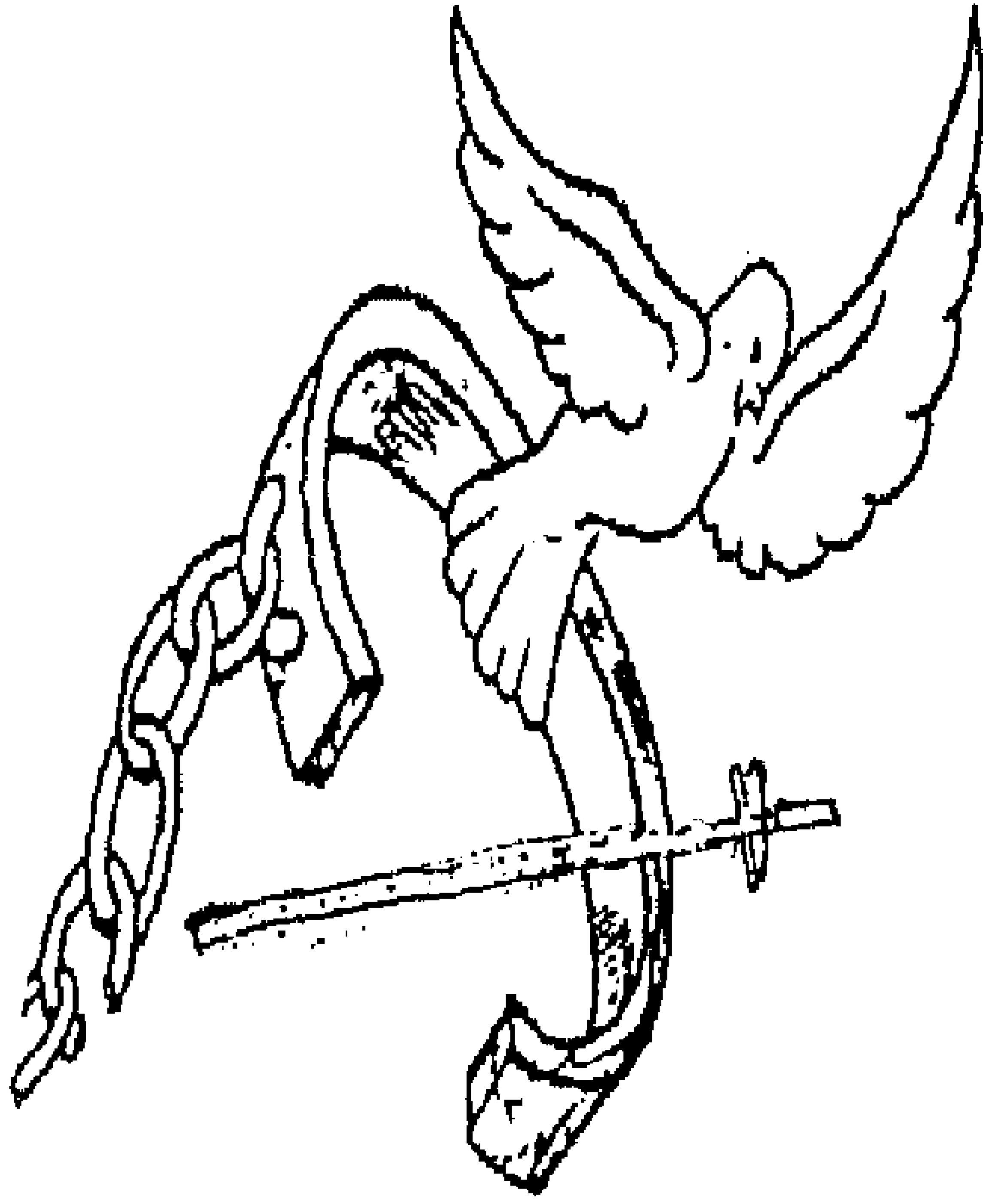
ليس المهم ما نفعله أو نؤديه بل كيف نؤديه. يمكن أن تكون أفضل طالب، أو أفضل سائق، أو أفضل ميكانيكى، أفضل مدرس، أفضل سمكرى، أفضل من يدير كمبيوتر، ما تريد أن تختاره لتفعله فلتكن الفضل فيه فالعمل الذى تمتد إليه يدك لتعمله فأعمله بكل قوتك.

لأنه ملعون من يعمل عمل الرب برخاوة (إرميا ٤٨: ١).





رتب اجتماع صلاة مع الشباب



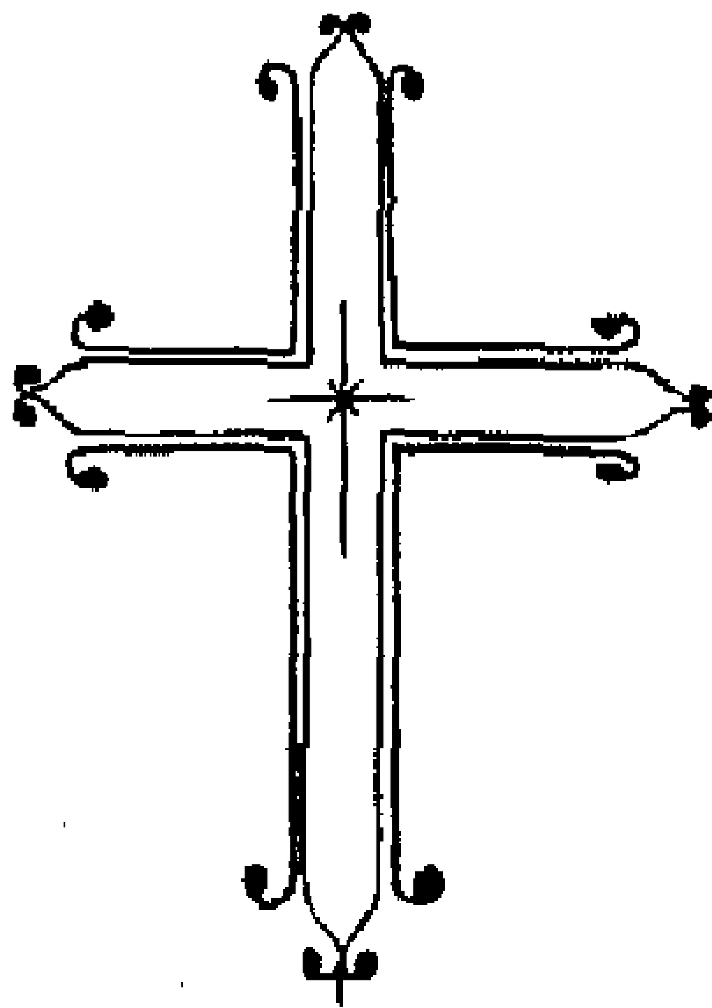
ماذا يخيفنى فى هذه الحياة؟

رحلتى طويلة وشاقة، لكن أنت قائدها! ضعفى عظيم، وعدوى قوى، لكن أختفى فيك يا أيها الغالب! يتركنى الجميع، لكنك تدعونى بأسمى، وتحملنى على منكبيك، وتقودنى فى النهار، وتضيء لى بالليل. فأنت تشبع كل احتياجاتى.

لتدخل يا سيدى فى أورشليمى الداخلية،

ولتقم فيها بروحك القدوس ملكوتك، فأصير شاهداً لك

أينما حللت،



سفاره متحركة تشهد لحبك!

وأيقونة حية تعلن عن مجد سمواتك!

هب لى يا سيدى أن أتحرر من قيودى، لأصبح إنساناً جديداً وأطور نفسى حرر فى حياتى يا مانح الحرية لكل الخليقة.





تأمل كتابى

يقول الكتاب المقدس: **"ونحن جميعاً ناظرين مجد الرب بوجه مكشوف كما فى مرآة" (٢كو ٣: ١٨).**

عندما تنظر إلى المرآة. ماذا ترى؟

بالطبع أنفسنا، ويقول فى الآية أننا عندما ننظر فى المرآة نرى «مجد الرب» أى أن مجد الرب ساكن فينا.

إذن علينا أن نحترم صورة الله الساكنة فينا ونقدر فاعليتها ومدى القوة التى تعطيها لنا.

فكيف لا نثق بأنفسنا ونستهين بها وهى صورة الله الساكنة على الأرض.





هب لى شخصية قوية وحكيمة،

فأقبل ذاتى رغم عيوبى،

وأقبل الناس جميعاً

هب لى يارب أن أسأل نفسى!

هل أنا بحق ابن لك؟

هل أحمل حياتك مستترة فى داخلى؟

أن أسمى المسيحى لن يشفع فى

أن لم يسرى دمك فى عروقى

ليعمل روحك القدوس فى أعماقى

ويرشدنى للطريق الصحيح

ويساعدنى فى اكتساب أكبر قدر من

الثقة بنفسى

والإيمان بقدرتك الجبارة

آمين

تجاوز فشلك



تمهيد : ما هو الفشل؟

أ أسهل طريق للسقوط.

ل لا يمكن معه الوقوف بعد السقوط.

ف فى وجوده تحطيم الأمال.

ش شارع لا أحب الدخول فيه.

ل لن تجد به أى مجال للسعادة.

تشبيه: إذا وقفت فوق حجر فإنه يرفعك،

وإن عثرت به قدمك فإنك تصاب بالجروح.

أما أن سقط هو عليك فإنه يسحقك، هكذا فإن الصعوبات ترفعنا.

مقدمة

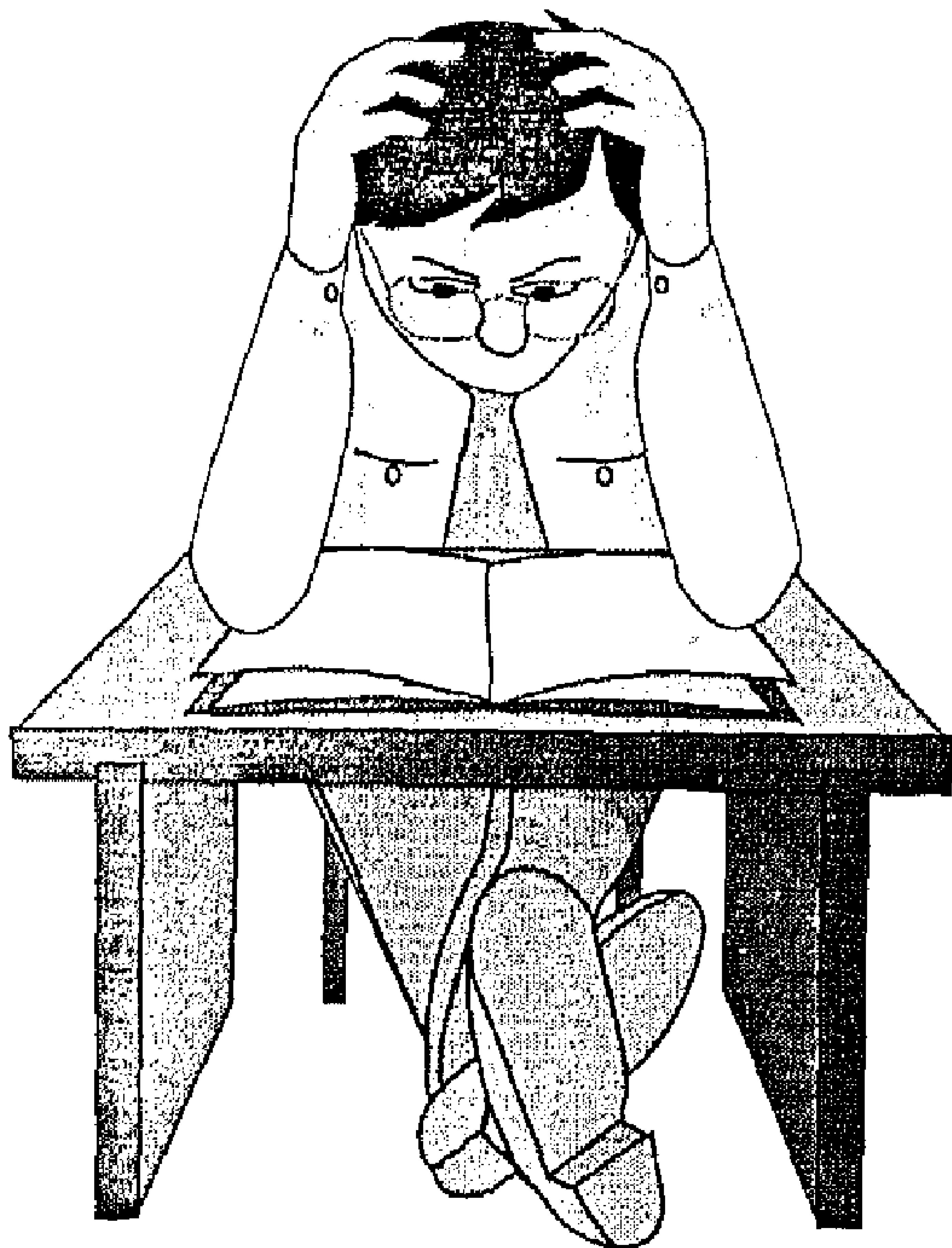
أجرى أحد علماء السلوك هذه التجربة:

فقد أعطى بعض الدارسين عرائس خشبية مخروطة وأطواقاً مفرغة، وطلب منهم إلقاء الأطواق بحيث تدخل فى العرائس، ولم يحدد لهم المسافة المطلوبة.

وضع بعض الدارسون العرائس على مسافة قريبة جداً. وقاموا بالنشان فدخلت فى الحال وبدون صعوبة، ووضعها البعض على مسافة بعيدة جداً بحيث يصعب إداخلها فى العرائس، ثم قام الدارسون بتعديل المسافة بحيث تتيح لهم نوعاً من الإثارة، حين يكون الهدف ليس صعباً مستحيلاً، ولا سهلاً رخيصاً.

أولاً: نجاح بدون فشل

حوار تمثيلى



إلتقى ساهر بخادم الشباب الأستاذ / ناجح، وكان ساهر منهاراً، فقد اقترب موعد الامتحانات:-

- إننى لم أهمل فى دراستى، بل كنت أسهر دوماً.

- ولماذا أنت مضطرب؟

- أشعر أننى نسيت كل ما ذاكرته خلال العام.

- هذا مجرد وهم، فإنك عندما تقرأ ورقة الأسئلة تتذكر الإجابة، وتعود إليك الثقة فى نفسك.

- لست أظن هذا، إننى غير متذكر حتى العناوين الرئيسية لأى مادة دراسية.

- لا تخف، لآن الخوف يربك الإنسان، ويظهر الارتباك على ورقة الإجابة مما يؤثر على نفسية المصحح. فإن نفسية الطالب لها دورها فى الإجابة.

- كيف لا أخاف؟

- الثقة فى الله، وما دمت كنت تسهر بأمانة، سوف تستمع إلى الصوت الإلهى: **"كنت أميناً فى القليل فأقيمك على الكثير"**.

- إنى أخشى الفشل.

- إن الله أعطانا روح القوة لا الفشل. تذكر أن النجاح هو عطية إلهية.

- أخشى لئلا يحدث ظرف طارىء فى حياتى أثناء الامتحانات.

- لا تخف فإن الله يهب لك النجاح حسب نظرته هو لا حسب فكرنا البشرى ونظرة الناس...

وروى ناجح لساهر القصة التالية ليكشف له كيف يخرج الله النجاح حتى مما يبدو فشلاً!

الفشل ليس قاتلا

إن الذى يخاف الفشل لن يصل أبداً إلى النجاح فنحن نتعلم من الفشل أكثر مما نعلم من النجاح.

سمعت عن الدكتور/ م و قصة نجاحه حين قدم بحث الماجستير فلم

يسمح له بمناقشته ولكنه لم يصاب بالإحباط، رغم أن الأساتذة طلبوا منه إعادة البحث مرة أخرى وتغيير موضوعه كلية، ورغم هذا الوقت والجهد الضائع فإنه غير البحث وحصل على الماجستير، واستخدم البحث السابق ليكون موضوعاً للدكتوراه فى الفلسفة، ،هكذا حول الفشل إلى نجاح ساحق.

ثانياً: هؤلاء حولوا الفشل إلى نجاح

أنظر مثلاً إلى هذا الشاب الذى نعرض عليك سيره حياته:-

عندما بلغ ٣٠ عاماً	فشل فى التجارة.
٣٢	لم ينجح كمحام.
٣٤	رشح مشّرع.
٣٥	ماتت خطيبته وأصيب بانهيار عصبى.
٤٠	فشل فى الانتخابات.
٤٣	فشل فى دخول الكونجرس.
٤٦	رشح للكونجرس.
٤٨	فشل فى دخول مجلس الشيوخ.
٥٠	فشل كنائب للرئيس.
٥٦	فشل فى مجلس الشيوخ.
٥٨	رشح كرئيس للجمهورية.

إنه إبراهام لنكولون أعظم الرؤساء لأمريكا ومحرر العبيد.

ونسمع نفس الشيء عن د. مجدى يعقوب الذى لم يكلل جهده بالنجاح فى مصر، ولكنه وصل إلى العالمية فى جراحة القلب بإنجلترا، حتى وصل إلى لقب (سير).

وقد فشل والت ديزنى كصحفى بسبب أفكاره «غير الجيدة» للنشر كما قيل عنه.

وكذلك لم ينجح الأديب الروسى تولستوى فى الكلية. ويأس هايدن (المدرس) يوماً من أن يصبح بيتهوفن الصغير موسيقاراً.

ولكن كل هؤلاء حولوا الفشل إلى نجاح

وهناك قول مأثور يقولك «فكر فى الفشل مره وصلى من أجله مرات»

المهم ألا توقف المحاولات بل تسير فيها حتى يصبح النجاح حقيقة.

يقول روزفلت: «إن هناك شخصاً واحداً لا يفشل أبداً، هو الذى لا يحاول أبداً ولا يعمل شيئاً البته».

ويقول الفنان جان ليمون: «أن الفشل لا يؤذى أحداً إطلاقاً، لكنه الخوف من الفشل هو الذى يقتل الفنان».

سؤال: عندما تصبح الأمور والظروف من حولك صعبة كيف تستمر ناجحاً؟

- **أنظر للظروف باعتبارها فرصة:-**

الظروف الصعبة التى تمر بها قد تكون فرصة تكتشف فيها حقيقة نفوسنا ومعادن الناس من حولنا، وقد تظهر مقدار ما تتمتع به من صلابه لا تعرفها عن نفسك فى الظروف العادية.

إن وقت الشدة كذلك فرصة لمزيد من الالتجاء إلى الله، والاتكال على قوة الروح القدس فى تغيير ما تعجز عنه بشريتنا الضعيفة، وفى إمدادانا بالعون اللازم لمواجهة لظروف الصعبة التى تقف فى طريقنا.

التفكير فى الإيجابيات	التفكير فى السلبيات
- إن أمامى فرصة جديدة لا يمكن أن أغفلها.	- لم أفعل مثل هذه من قبل لا داعى للمحاولة.
- نحن نتعلم من أخطائنا.	- لقد حاولت فيها مراراً وتكراراً.
- سأتحمل المسئولية.	- ليست مسئوليتى.
- هناك فرصة لتحسين وتطوير نفسى.	- لا أحتاج إلى تغيير.
- سأبدأ الآن.	- غداً يحلها ربنا.

ثالثاً علاج الفشل

تمسك بالإيجابية:-

مهما كانت الروح السلبية تحاصرك، فصمم على أن تتمسك بالإيجابية. فكر بإيجابية، وعندئذ سوف تتصرف بإيجابية، وسيصنع ذلك كل الفرق. ولا تلقى اللوم على الآخرين كما فعل أدم مع حواء. فقد يبدو لنا خطأ أننا إذا ألقينا بمشاكلنا وعيوبنا على الآخرين فهذا يعفينا من تصرفنا الخاطىء أو يبرر فشلنا. فيجب علينا أن نتحم المسئولية الكاملة إزاء أعمالنا وتصرفتنا.

- أرفض الأعذار: تحمل مسئولية حياتك كاملة، ولا تضع المبررات والأعذار لإخطائك، بل قل بشجاعة كان من الممكن أن أكون أفضل.
- لا تتنازل عن هدفك: وصف أحدهم الأعذار بأنها قشرة خارجية للعقل تغلف الكذب ويظل الأمر قائماً فى النهاية كما قيل فى الكتاب

المقدس "**أنت بلا عذر أيها الإنسان**" (رو ١: ٢٩). لا تدع الظروف الصعبة تنحيك عن طريقك، أو تحرمك من أحلامك. لا تجعل هدفك يخبو أمامك، ثبت عينيك عليه فى كل وقت. حدد أولوياتك، كن نفسك وثابر إلى المنتهى. إن الفرح الثابت هو معنا فى النجاح فى أى مجال فى الحياة، فإن (الرغبة) هى كلمة السر للنجاح فإن كنت فى مسيس الحاجة لأمر ما فإنك سوف تبذل أفضل ما لديك لتحصل عليه.

- أنس فشلك:

لا تغرق فى إحباطك.
تعلم كيف تفشل بنجاح.
لا تستسلم، قم وانهض وإبدأ من جديد.
ان الفشل هو التوقف

«من كتاب صناعة المستقبل» يقول القس/ عزت شاكر:

المستقبل المشرق لا يأتى فجأة ولا يهبط من السماء، لكنه صناعه لها فنونها وأدواتها.

ومعرفة هذه الفنون، وتوافر أدواتها، هما اللذان يحققان النجاح والتفوق. ولكى تصنع مستقبلاً ناجحاً، أفعل الآتى:

حول فشلك إلى انتصار:

قال جوته الشاعر العظيم: «ما من تجربة حلت بى إلا وأنطقتنى شعراً» ولكى تحول فشلك إلى نجاح يجب عليك أن تفعل الآتى:

حدد المشكلة:

الفشل لا يعنى نهاية فرصة النجاح، وفمنه يمكن أن تكون البداية، إنطلاقه كبيرة. فكلمة «آزمة» فى الإنجليزية هى (Crisis)، وترجع إلى أصل يونانى هو (Krinein) وهى كلمة تعنى أخذ قرار، فالآزمات والمواقف الصعبة تنمى فى الإنسان القدرة على أخذ القرار. وعندما تشخص المشكلة يجب أن تشخصها بطريقة موضوعية عقلانية. وحاول أن تصيغ المشكلة فى عبارات قليلة مكتوبة أمامك، حتى تحدد بدقة نوع المشكلة وحدودها وأسبابها وظروفها ودوافعها. وضع المشكلة فى حجمها الطبيعى، فلا تضخمها لئلا تصاب بالإحباط واليأس، ولا تصغر من حجمها فتصاب باللامبالاة.

لا تستسلم:

عندما تفشل مره، لا تدع اليأس يتسلط عليك. فلا توجد قوة فى الوجود تمنعك من النجاح والتفوق، إذا كنت تريدهما وتسعى إليهما بكل ما أتاك الله من قوة روحية وجسدية وعقلية ونفسية.

واجه المشكلة:

وهو أسلوب صعب ومكلف، لأن فيه مواجهة مع النفس واعتراف بالخطأ وقبول للواقع، كما أنه مواجهة المشكلة تحتاج إلى إيمان قوى يتحدى الآزمات والمشكلات ولكن المواجهة أفضل من الهروب.

لملم قواك:

لا تكتف برثاء الذات ولوم النفس عندما تجتاز فى آزمة، ولا تقل أنا أنتهيت، وليس لىّ قدرة. بل أجلس فى هدوء وأكتب الأمور التى تساعدك على تحقيق الهدف. لقد قال إمرسون: «النصر لمن يؤمن أنه قادر على ذلك».

وقال سبازيل كنج:

"كن شجاعاً، فستجد قوى جبارة تسرع لمعونتك".

إبدأ من جديد:

بدأ توماس إديسون من الصفر، فبعد أن شب حريق كبير فى معامله وأكلت النار كا ماله، كانت ثروته آنذاك تقدر بأكثر من مليونين من الدولارات، قال هذه العبارة الشهيرة: «هذه كارثة حقاً ولكنها لا تخلو من نفع. فقد التهم الحريق جهدى ومالى، ولكنه خلصنى من أخطائى». شكراً لله فنحن نستطيع أن نبدأ الآن من جديد بدون أخطاء،

تحرر من صغر النفس:

أمام الظروف والتحديات ينقسم الناس إلى فريقين: فريق يقول إننا لا نقدر، ولا نستطيع، فهذا مستحيل، وهذا نوع من صغر النفس والإحساس بالضعف والعجز. والفريق الثانى يقول أن المشكلات كبيرة، ولكننا أكبر، والتحديات كثيرة، ولكننا أقوى.

ولكى تتحرر من صغر النفس:

تعلم من أخطائك:

إن الفرق بين الناجح والفاشل هو أن الأول يتعلم من أخطائه ولا يكررها، بينما الفاشل لا يفعل هذا. تذكر أن كل تصرف هو جزء من تاريخك، فليس عيباً أن تخطىء، إنما العيب أن تستمر فى الخطأ. وليست الكارثة أن تخطىء بل أن تصاب باليأس.

ومن كتاب ١٠٠ نصيحة لحياة سعيدة يقول الدكتور / عادل صادق رئيس قسم علم النفس:-

كيف يصبح الفشل مكسباً ... كيف يصبح الفشل قيمة مضافة. وهنا لا نبكى على الفشل بل نسعد به ونرحب به ونهلل له.. المهم أن نعرف أصول اللهجة أى قواعد المباراة.. المهم أن تكون لدينا الحنكة والحكمة المبنية على خبرات سابقة فى كيفية تحويل الفشل إلى نجاح. تحويل التراب إلى ذهب. تحقيق مكسب من خسارة.. هؤلاء هم الناجحون حقاً الذين يتمتعون بصورة إيجابية عن ذواتهم ويثقون بقدراتهم، ولهم أهداف واضحة واتجاه واضح ولهم أو لديهم قوة روحية هائلة تدفعهم دفعاً إلى عنان السماء، ولهم قلوب شجاعة يقتحمون بها العقبات ويزيلون من طريقهما الأحجار ثم يستخدمون هذه الأحجار فى الارتفاع بالبناء، بناء النجاح.

إذن مطلوب منك:

١- الوعى والفهم.

٢- الشجاعة رباطة الجأش.

٣- الاحتفاظ بالروح المعنوية العالية.

٤- الاستفادة من الخبرات الفاشلة السابقة التى أعقبها نجاح.

٥- تكوين عادات طيبة وأن تدعها تسود عليك.

٦- الاستفادة من خبرات النجاح السابقة والتى سبقها فشل.

٧- ألا يغيب الهدف عن عينيك.

٨- أن تعيد بسرعة استجماع قوتك، وترتيب صفوفك وحساب إمكانياتك.

٩- أن تدون على الفور وبموضوعية أسباب الفشل.

١٠- أن تعرف الوسائل لتفادى الفشل.

١١- والأهم أو أهم الأهم، هو كيف تستفيد من هذا الفشل لتحقق نجاحاً أكبر، ودفعة أبعد للأمام وقفزة أعلى إلى السماء. أى لا يكون الفشل مجرد خبرة تعليمية مستفادة، وإنما خبرة مضافة لتحقيق مكسب أكبر. وتصبح العبارة حينئذ: تحويل الفشل إلى نجاح أكبر (وليس مجرد تحويل الفشل إلى نجاح). .... وسيظل الإنسان معرضاً للفشل مهما بلغت قدرته وخبراته.

ولأن الإنسان لن يتوقف عن المحاولة فسيظل معرضاً للخطأ. ولأن الكمال لله وحده، فإن الخبرة الإنسانية ستظل خبرة منقوصة لتدفع الإنسان إلى مزيد من المحاولة.

.. ويكفى الإنسان فخراً وشرفاً أنه يحاول ...

ملاحظة أخيرة

إسأل نفسك:

هل أنت ناجح أمام الله وأمام نفسك أم تكتفى بالنجاح أمام الآخرين؟...

أملأ الجدول التالى:ــ

	أنا ناجح	أنا فاشل
أمام الله		
أمام نفسى		
أمام الآخرين		



قالوا فى النجاح

النجاح هو امتلاك الشجاعة لمواجهة الفشل بدون هزيمة. النجاح هو قبول التحدى الصعب. (جان جاك روسو)

- النجاح فى الحياة هو مسألة تركيز ومثابرة، خطوة خطوة، ورويداً رويداً، وقطعة قطعة ـ هذا هو الطريق إلى النجاح. فالطريقة الأضمن لعدم الفشل هى التصميم على النجاح، فالنجاح ينتج الثقة.

- الناس دائماً يلومون ظروفهم لما هم عليه، أنا لا أؤمن بالظروف، إن الأشخاص الذين يتقدمون فى هذا العالم هم الأشخاص الذين يصحون ويفتشون عن الظروفف التى يريدونها، وإذا لم يستطيعوا إيجادها صنعوها.

أية للحفظ

"لست إنى نلت أو صرت كاملاً

ولكنى أسعى لعلى أدرك الذى لأجله أدركنى المسيح يسوع،

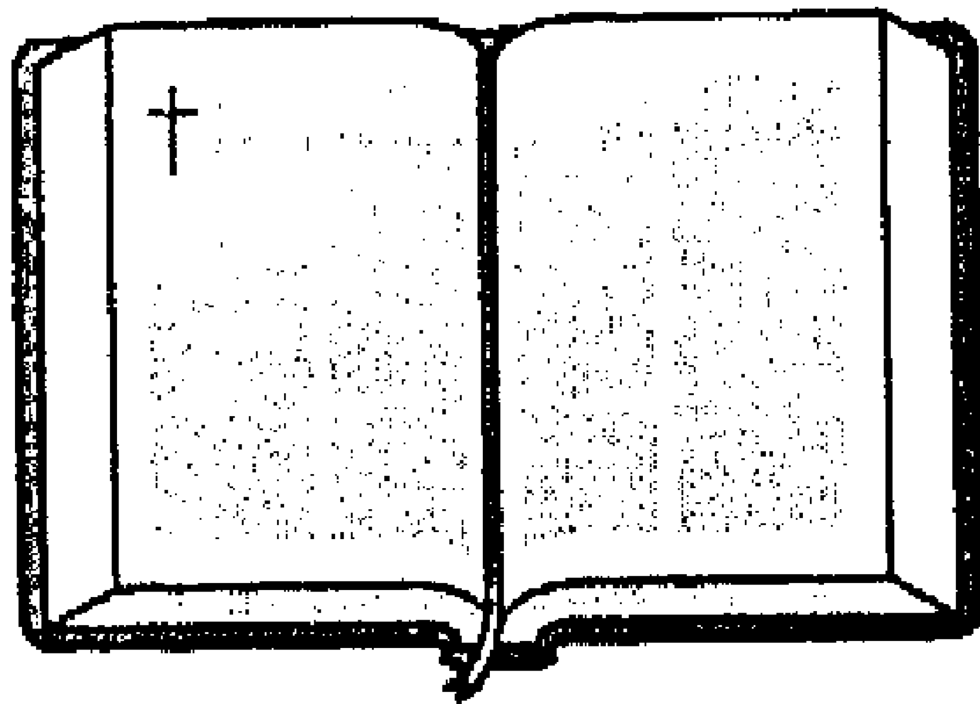
ولكنى أفعل شيئاً واحداً!

إذ أنا أنسى ما هو وراء

وامتد إلى ما هو قدام

أسعى نحو الغرض

لأجل دعوة الله العليا فى السموات" (فى ٣: ١٣ - ١٤).



- سؤال آخر:

هل تكتفى بالنجاح الخارجى (المظهر - القوة - المادة - مديح الناس...... الخ)

أم تسعى إلى النجاح الداخلى (رضاك عن نفسك، أن تعمل شىء تحبه، أن تعمل شيئاً ذى معنى، أن تقترب خطوة نحو هدفك، أن يكون لك شهادة ضميرك... الخ) هل يعتبرك الناس فاشلاً ولكنك مستمر فى التقدم والنمو؟

- سؤال

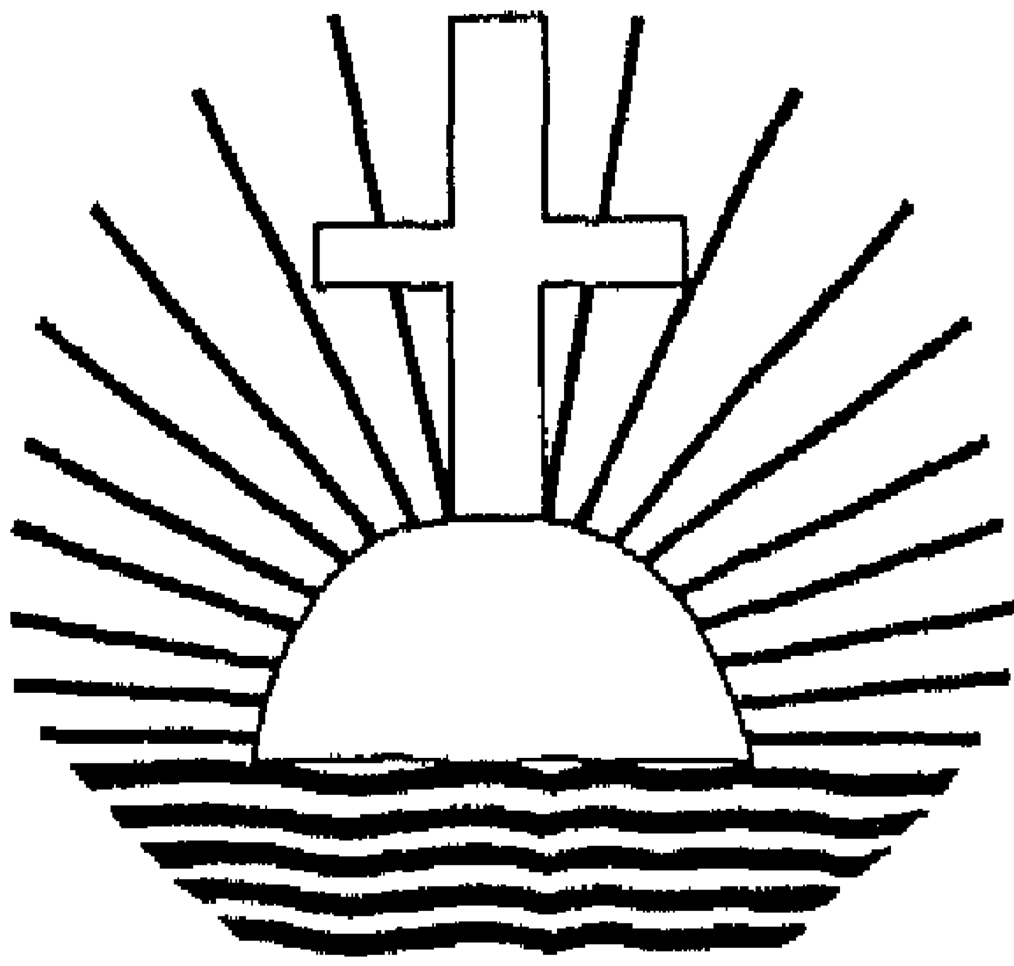
هل تسعى إلى النجاح النهائى فقط أم تراقب نفسك فى إختيار الوسائل المشروعة للنجاح، فالنجاح بالطرق غير المشروعة يعتبر وصولية وتصلف.

خاتمة

دراسة كتابية

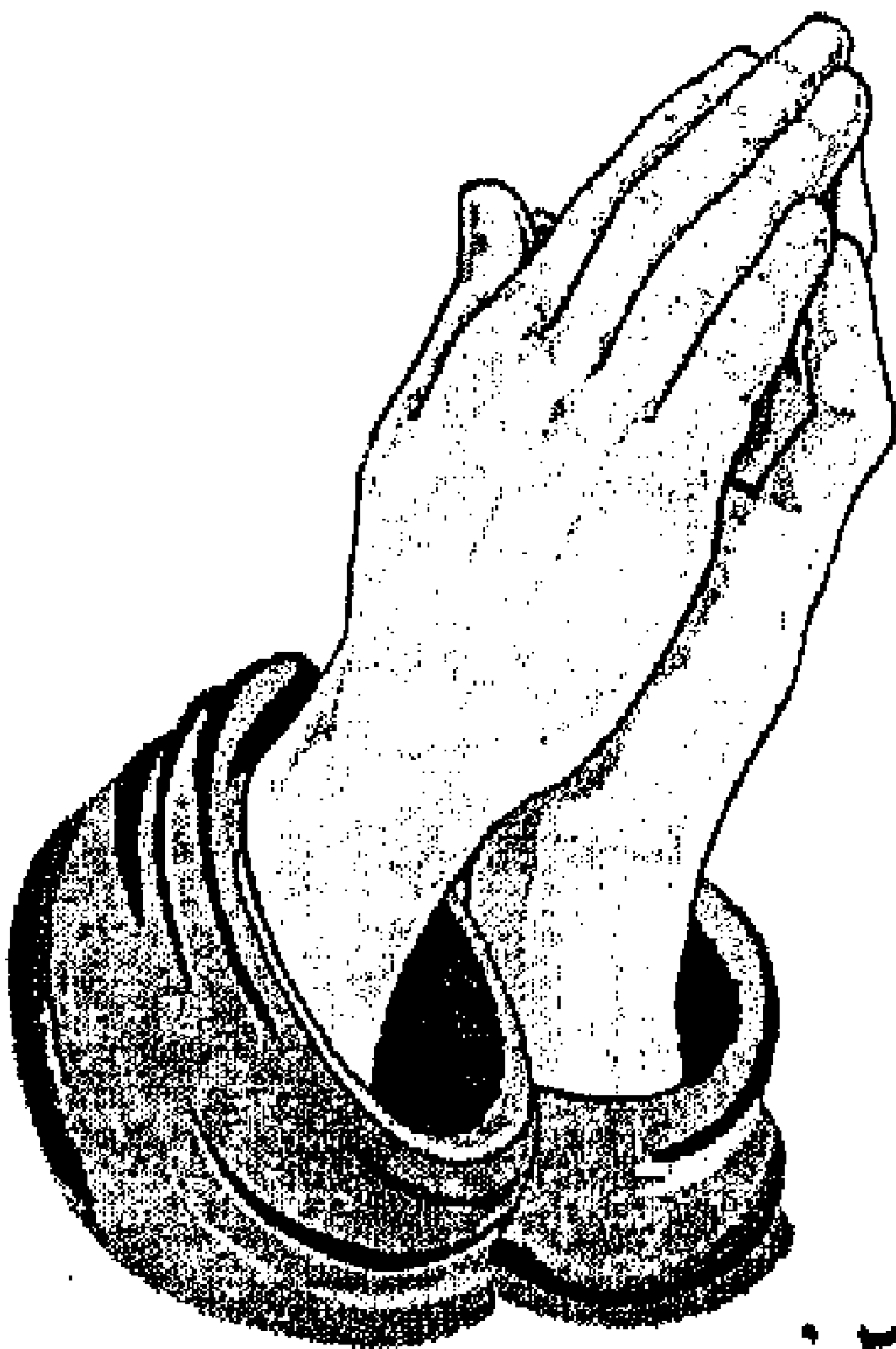
يوسف رجلاً ناجحاً

ما هو مصدر النجاح (تك ٤٧ ـ ٥٠)



إلهـــى

إنى أسر بالنجاح لا في ذاته؛
وإنما لأنه عطيتك لى.
مادمت فى يدك لن يلحق بى الفشل،
حتى لو حكم على الكل بالفشل،
وحتى إن ساورتنى الشكوك!
أنت هو سر نجاحى الدائم.



إنى بك أعيش فى سلسلة من النصرات.
نجاح يلحق بنجاح،
حتى أسمع صوتك المفرح:
لأنك كنت أميناً فى القليل، فأقيمك على الكثير.

حبك محى من ذاكرتى كل أثر لكلمة "الفشل"،

انتزعها من قاموس حياتى.

ولا معنى لها فى خبرتى اليومية،

أنت يارب هو سر نجاحى



من يغلب رؤ ٢، ٣

فسأعطيه أن يأكل من — شجرة الحياة

فلا يؤذيه — الموت الثاني

وأعطيه — حصاة بيضاء

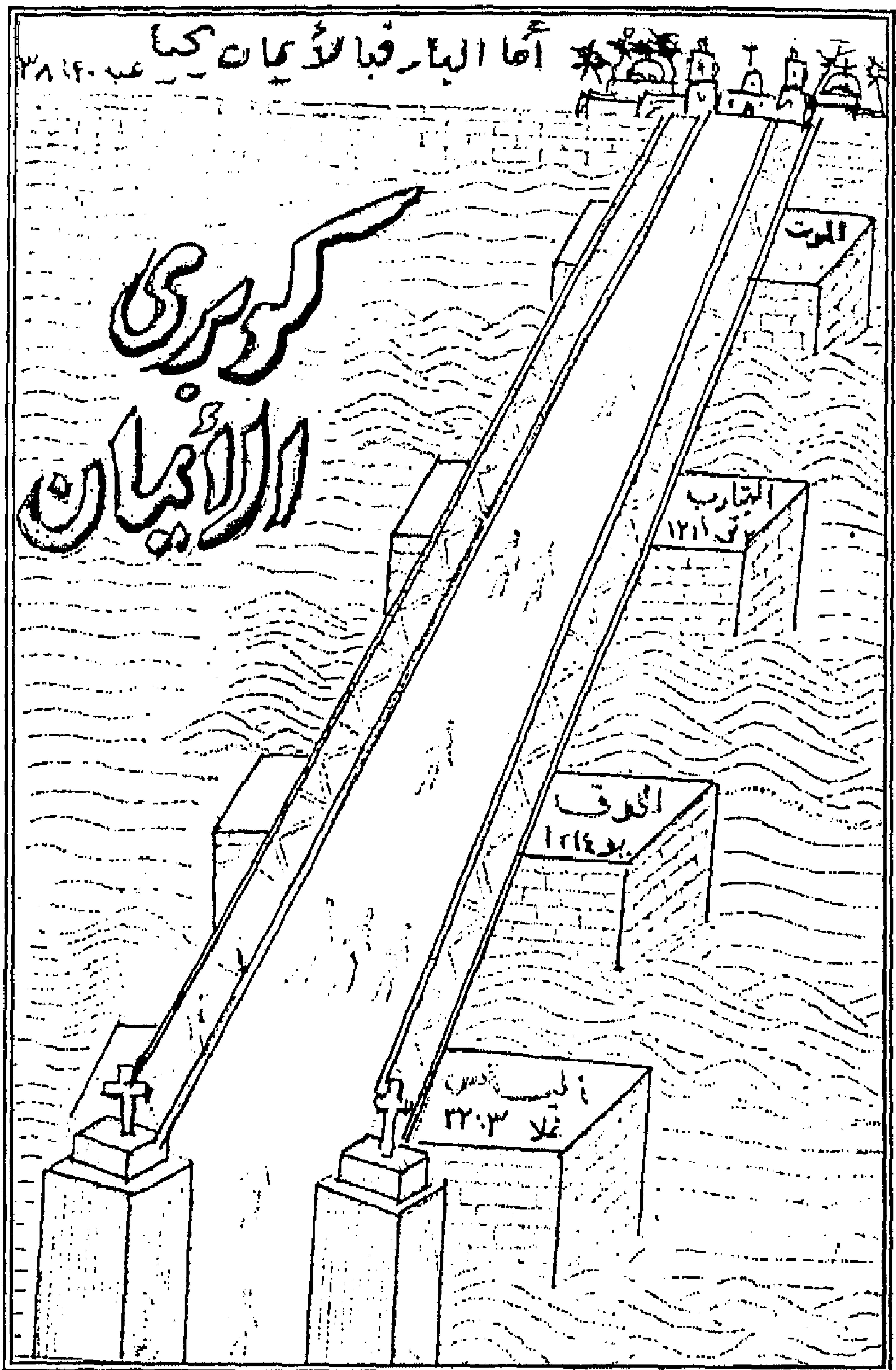
وأعطيه — كوكب الصبح

سألبس — ثياباً بيضاء

فسأجعله — عموداً

فسأعطيه أن يجلس — معي في عرشي

أوسمة الغالب


أما البار فبالإيمان يحيا عب ١٠: ٣٨
كوبري الإيمان
الموت
التجارب
الخوف
غلا ٢: ٢٠

رسالة الفرح (١)

دراسات فى رسالة فليبى

"إفرحوا فى الرب كل حين، وأقول أيضاً إفرحوا"

"فى ٤: ٤"

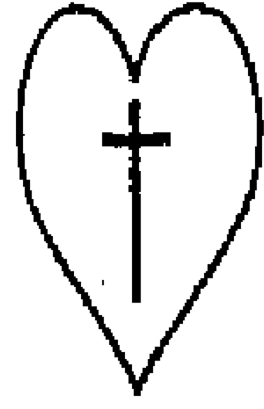
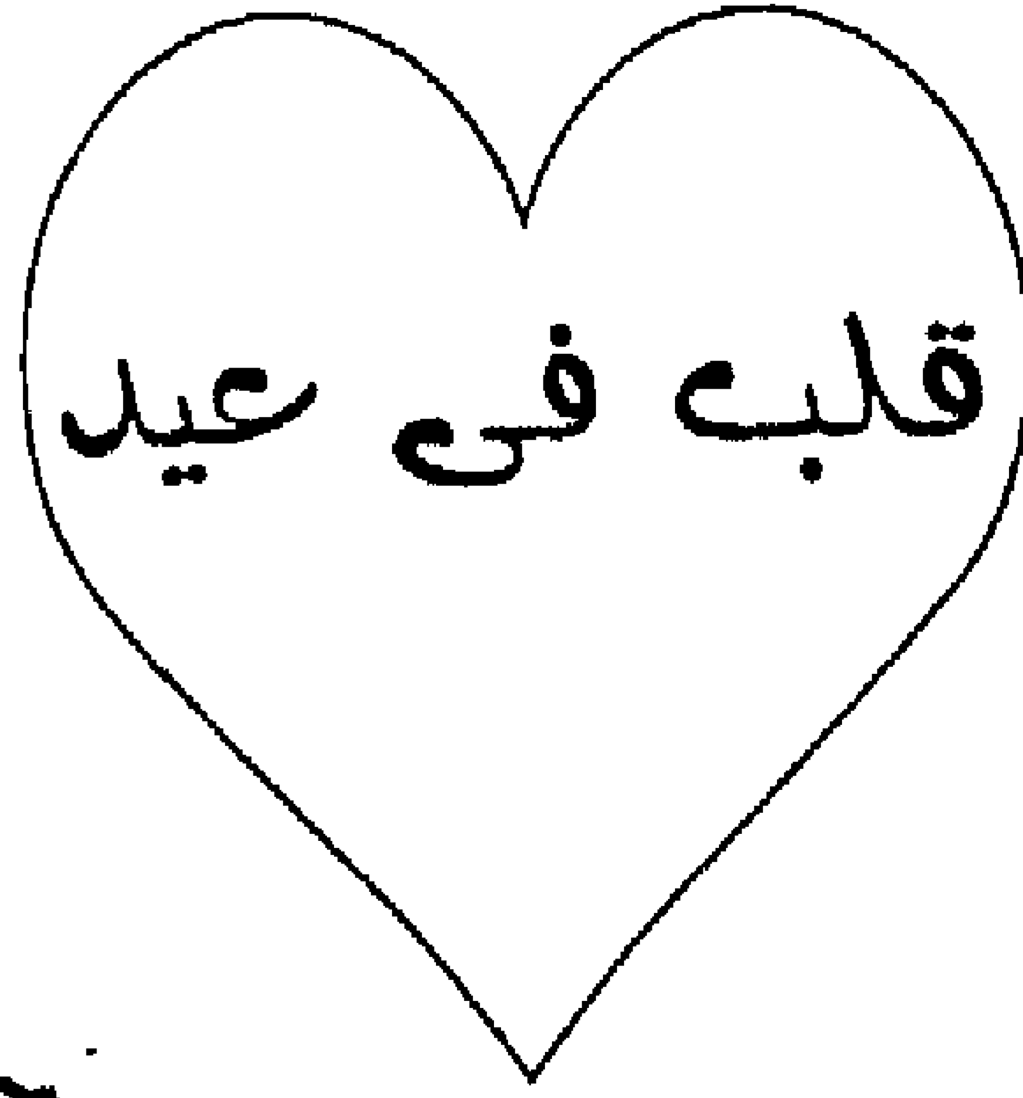


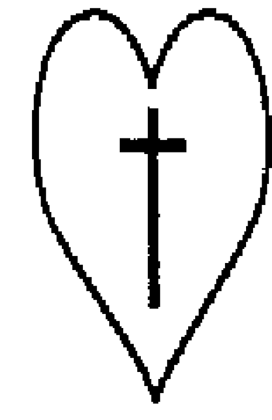
رسالة فيلبى توصف: إنها رسالة الفرح... بالرغم من إنها كتبت فى الأسر... لماذا؟

ماذا تتضمن هذه الرسالة؟

ما هو زمن كتابتها... وأين كُتبت؟

كيف أمارس ما بداخلها فى حياتى عملياً؟



قلب فى عيد

إفتح قلبك للفرح،
مثل التلال للمطر،
وللحبة التى يفلقها.
إفتح قلبك للفرح،
كما تفتح الأم ذراعيها،
لتحتضن طفلها.
إفتح قلبك للفرح،
كما تتفتح الزهور فى الربيع،
لتتقبل الحياة
إفتح فلبك للفرح،
حتى يسكن فيك،
ويبقى دائماً معك.
إحتفظ بفرحك،
كما تحتفظ بالحب،
إعط فرحك،
كما تعطى الحياة،
بدافع الواجب،
ودافع الحب.
إعط فرحك، وسيكون القلب، دائماً فى عيد.



رسالة الفرح

رسالة القديس بولس الرسول إلى أهل فيلبى هى من رسائل الأسر الأربعة «فيلبى ـ كولوسى ـ أفسس ـ فليمون».

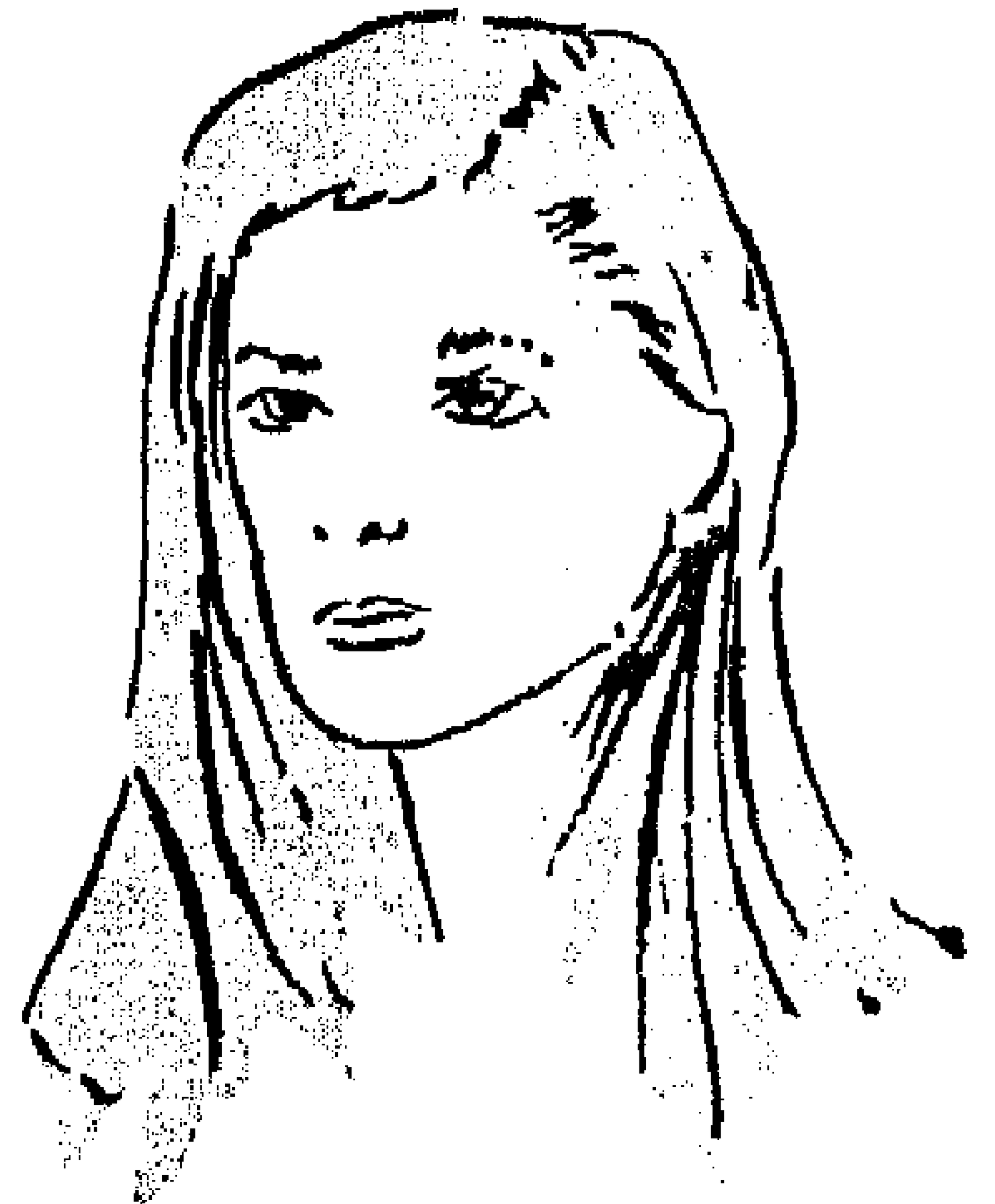
كتبها القديس بولس حوالى عام ٦٢م.

كتبها القديس وأرسلها إلى أصدقائه مؤمنى كنيسة فيلبى وهى الكنيسة التى كان قد أسسها خلال رحلته التبشيرية الثانية «أع ١٦».

توصف أنها رسالة الفرح... بالرغم من الظروف القاسية التى كان يعاينها بكونه سجيناً ينتظر النظر فى قضيته!

طيب أيه هيه
الحاجات أو الأسباب
التى تسرق فرحنا؟

أول حاجة ممكن تسرق
فرحنا هى الظروف!
تعالى ونشوف





(١) الظروف:

عندما تسير الأمور حسناً كما نريد نشعر بسعادة كبيرة، كما يسعد الآخرون بالحياة معنا...



مرة قالت طفلة صغيرة لزميلة كانت تزورها **«لابد أن هذا اليوم كان سهلاً بالنسبة لأبى فى العمل؟ لأنى لم أسمع صوت الباب يغلق بقوة عند وصوله إلى البيت... ثم إنه قبّل أمى عند دخوله»!**

وهذا يرينا أنه إذا حدثت ظروف أو أحداث عكس ما نريده أو نتوقعه فلا نشعر بالفرح!

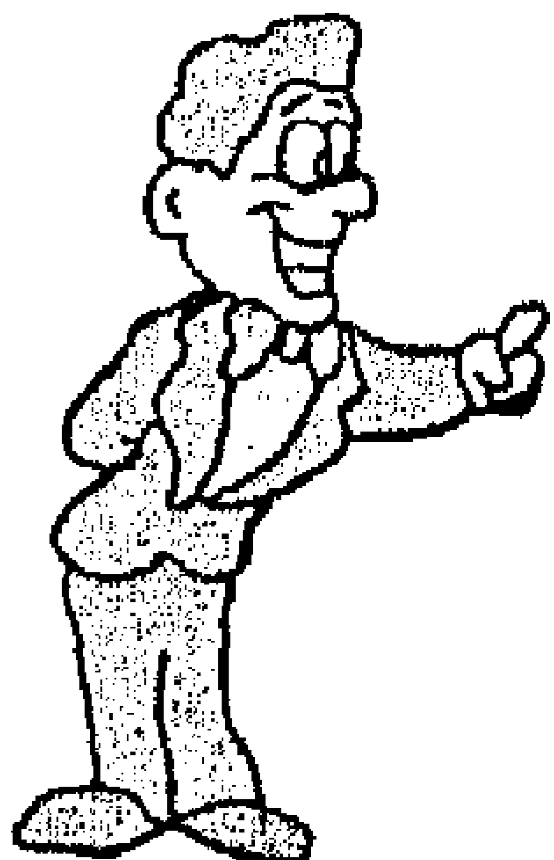
ولكن أقول...!

إن الإنسان الذى تتوقف سعادته على الظروف المثالية سوف يبقى بائساً معظم الأيام!

فالقديس بولس الرسول الذى كان يعانى أسوأ الظروف يكتب رسالة مملوءة بالفرح.

ولذلك يجب ألا نسمح للظروف التى تمر بنا أن تسرق فرحنا.

تعالوا يا أصدقائى نشوف مع بعض الأصحاح الأول من رسالة فيلبى علشان نعرف الظروف اللى كان يعانيها بولس ومع كدة لم تسرق فرحة منه!



الإصحاح الأول
«الفكر الموحد»

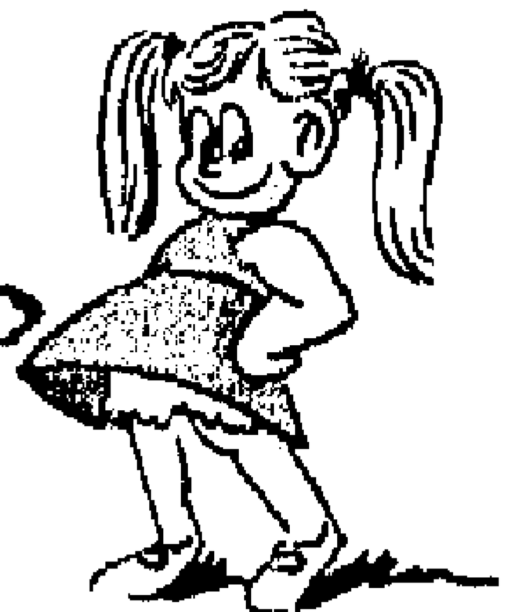
إن السبب الذى يجعل الكثير من المؤمنين يضطربون بسبب الظروفف هو إنهم لا يتبنون «فكراً موحداً»:

وقد عبر الرسول عن موقفه الفكرى الموحد فى خوف الله وقلبه المكرس للسيد المسيح قائلاً "**لى الحياة هى المسيح والموت هو الربح**".

يواجه الرسول ظروفه الصعبه بكل أمانة، إلا أن ظروفه لم تسلبه فرح! لإنه كان يعيش من أجل هدف محدد وهو خدمة الرب يسوع المسيح.

لقد ابتهج الرسول فى ظروفه الصعبة لأنها ساعدته فى تقوية شركته مع المؤمنين الآخرين، وأتاحت له الفرصة لقيادة آخرين إلى المسيح، كما مكنته من الدفاع عن الإنجيل أمام محاكم روما.





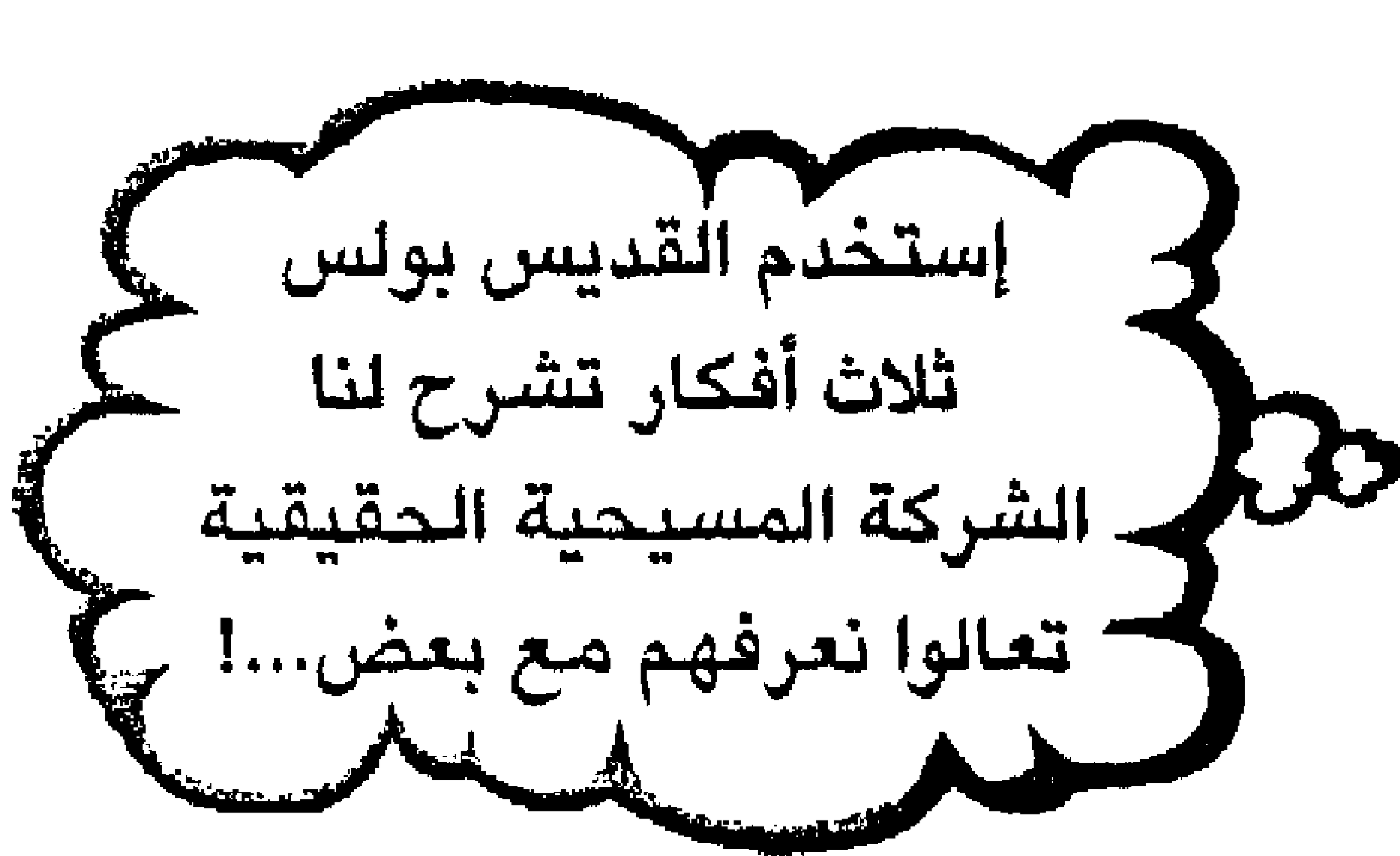


شركة الإنجيل
«فى ١ : ١ – ١١»

لقد فرح القديس بولس لأن ظروفه كانت سبباً فى تقوية شركة الإنجيل.

كلمة «شركة» تعنى أن يكون كل شىء مشتركاً.، و «الشركة المسيحية» هي الشركة التى للمؤمنين فى المسيح يسوع وهى إحدى مصادر الفرح المسيحى...

فالرسول بولس، مع إنه كان فى روما، وكان أصدقاؤه على بعد أميال عنه فى فيلبى إلا أن الشركة الروحية قد ربطت بينهم.



١ – أذكركم فى فكرى (فى ١ : ٣ – ٦)

لم يكن القديس بولس يفكر فى نفسه بل فى الآخرين... وبينما كان ينتظر محاكمته فى روما عاد بفكره إلى مؤمنى فيلبى وكان يفرح كلما شكرهم.

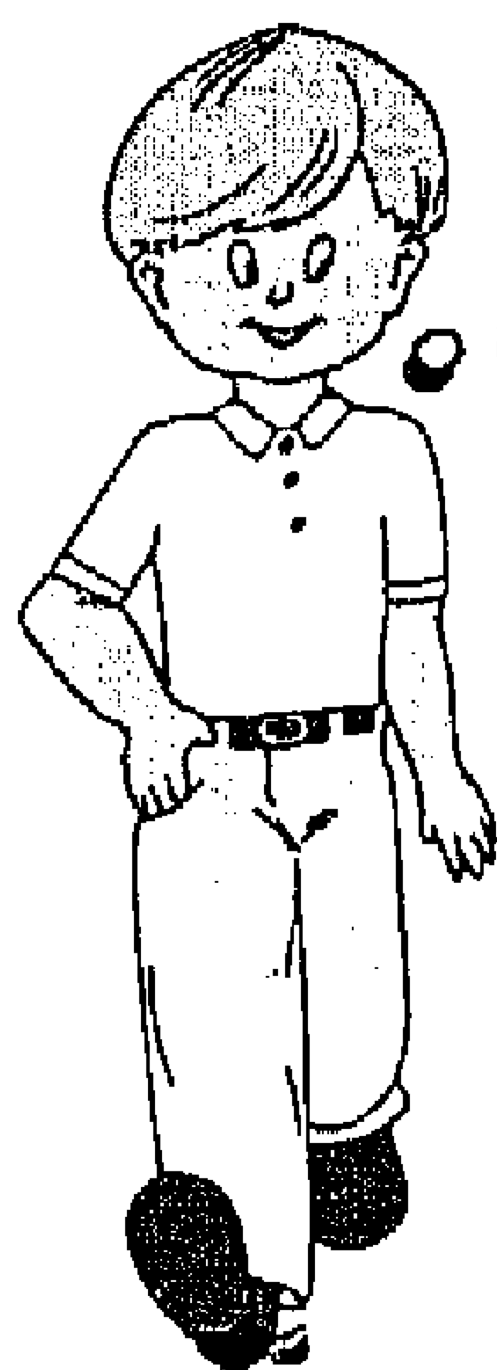
نقرأ فى «أع ١٦»

إن بعض ما حدث للرسول فى فيلبى كان يدعو إلى الأسى!... إذ تم القبض عليه ظلماً وضرب ووضع فى المقطرة، وأهين أمام الناس...

لكن حتى هذه الذكريات كانتت سبباً لسعادة الرسول...

طيب يا ترى ليه..؟

«لأنه من خلال آلامه وجد السجان طريقة إلى المسيح، ولاشك أن الرسول قد تذكر ليديا «بائعة الأرجوان» وبيتها، والجارية التى كان بها روح العرافة، وكذلك باقى المؤمنين...! وكل ذلك كان مصدر فرح له.



إسأل نفسك:

هل أنا مصدر فرح لراعى

كنيستى كلما تذكرنى؟

لو عايز تعرف أكثر.. أقرأ «أخ ١٦»

٢- أذكركم فى قلبى «فى ١ : ٧ - ٨»

إنه يمكننا أن نذكر الأخرين فى عقولنا ولا نحفظهم فى قلوبنا..

أما بولس الرسول فقد برهن على محبته لأهل فيلبى..

لقد كان من جانبه يتألم من أجلهم، فكانت قيوده برهاناً لمحبته، وبسبب محاكمته بدأت المسيحية تدخل المسامع أمام سلطات روما.. وحيث أن فيلبى كانت مقاطعة رومانية كان الحكم سيؤثر على المؤمنين هناك..

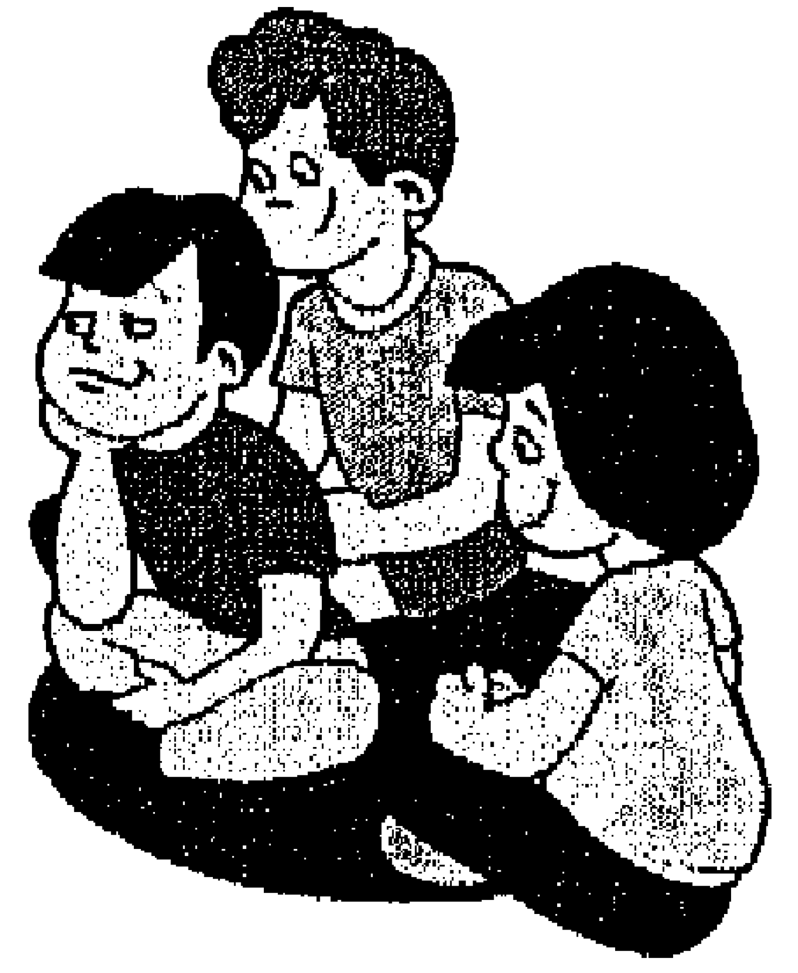
وهكذا لم تكن محبته كلاماً، بل عملاً مارسه وفعلا.. فقد اعتبر ظروفه الصعبة فرصة للدفاع عن الإنجيل، وتأكيد، وهذا سيساعد الأخوةو فى كل مكان.

يا ترى أنا جوايا المحبة المسيحية دى.!

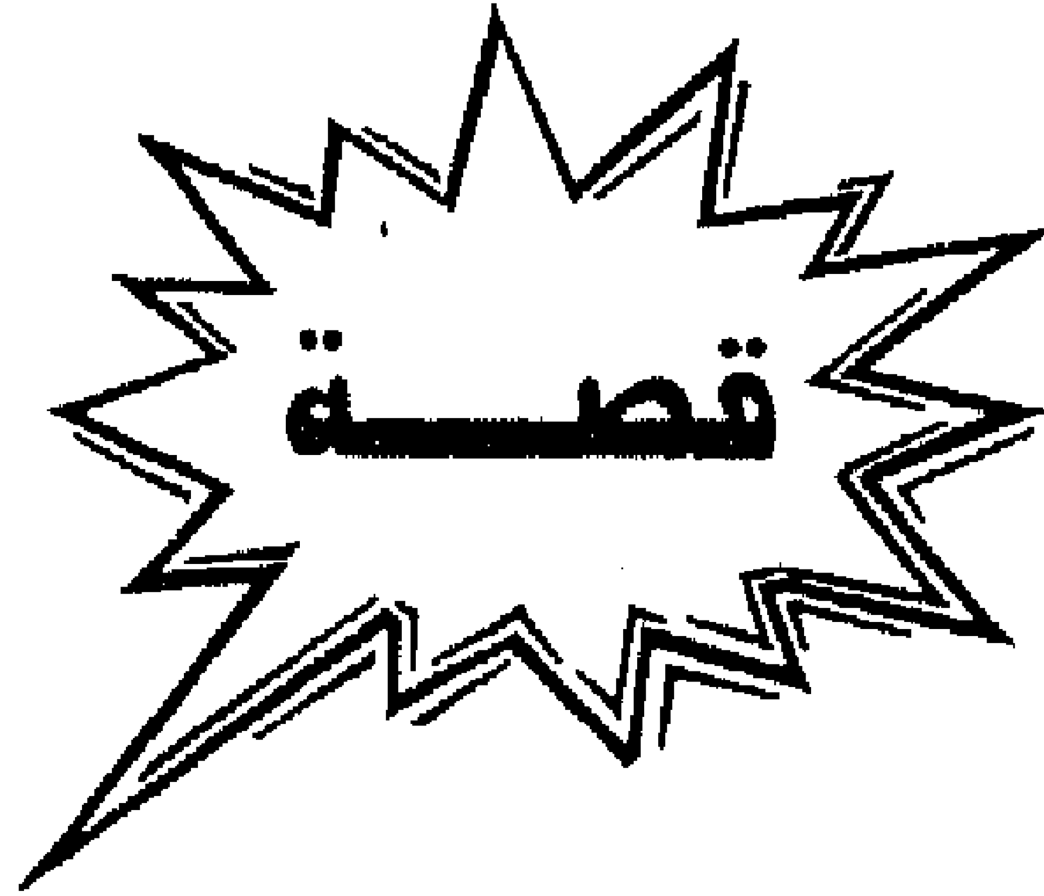
وهل أنا مرتبط بالمؤمنين الآخرين..!

وإزاى أبرهن على هذه المحبة..!





المحبة المسيحية هى ما يعمله الله فينا وبنا.. وبرهان ارتباطنا بالمؤمنين هو مدى أهتمامنا بهم «طبق ذلك مع ما حدث للقديس بولس..؟» برهان آخر على المحبة المسيحية هو الاستعداد للصفح والمغفرة بعضنا لبعض.



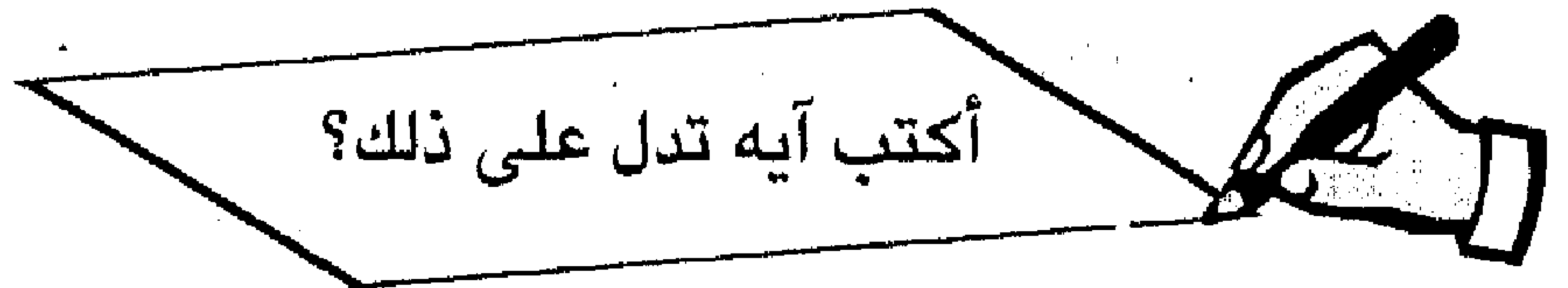
سأل المذيع أحد المتنافسين فى مسابقة سؤالاً، بينهما الحوار التالى:

+ إخبرنا عن بعض الأخطاء الفاضحة التى ارتكبتها زوجتك؟

+ إننى لا أتذكر شيئاً من ذلك.

+ بالتأكيد يمكنك أن تتذكر شيئاً ما!

+إننى حقاً لا أذكر شيئاً، فأنا أحب زوجتى جداً لذلك لا أتذكر مثل هذه الأمور.



٣- أذكركم فى صلواتى «فى ١: ٩-١١»

وجد بولس الرسول فرحة فى ذكرياته عن أصدقائه فى فيلبى وفى محبته المتزايدة لهم... كما وجد سعادة فى أن يذكرهم فى صلاته أمام عرش النعمة

+ لقد كانت صلاته:ـ



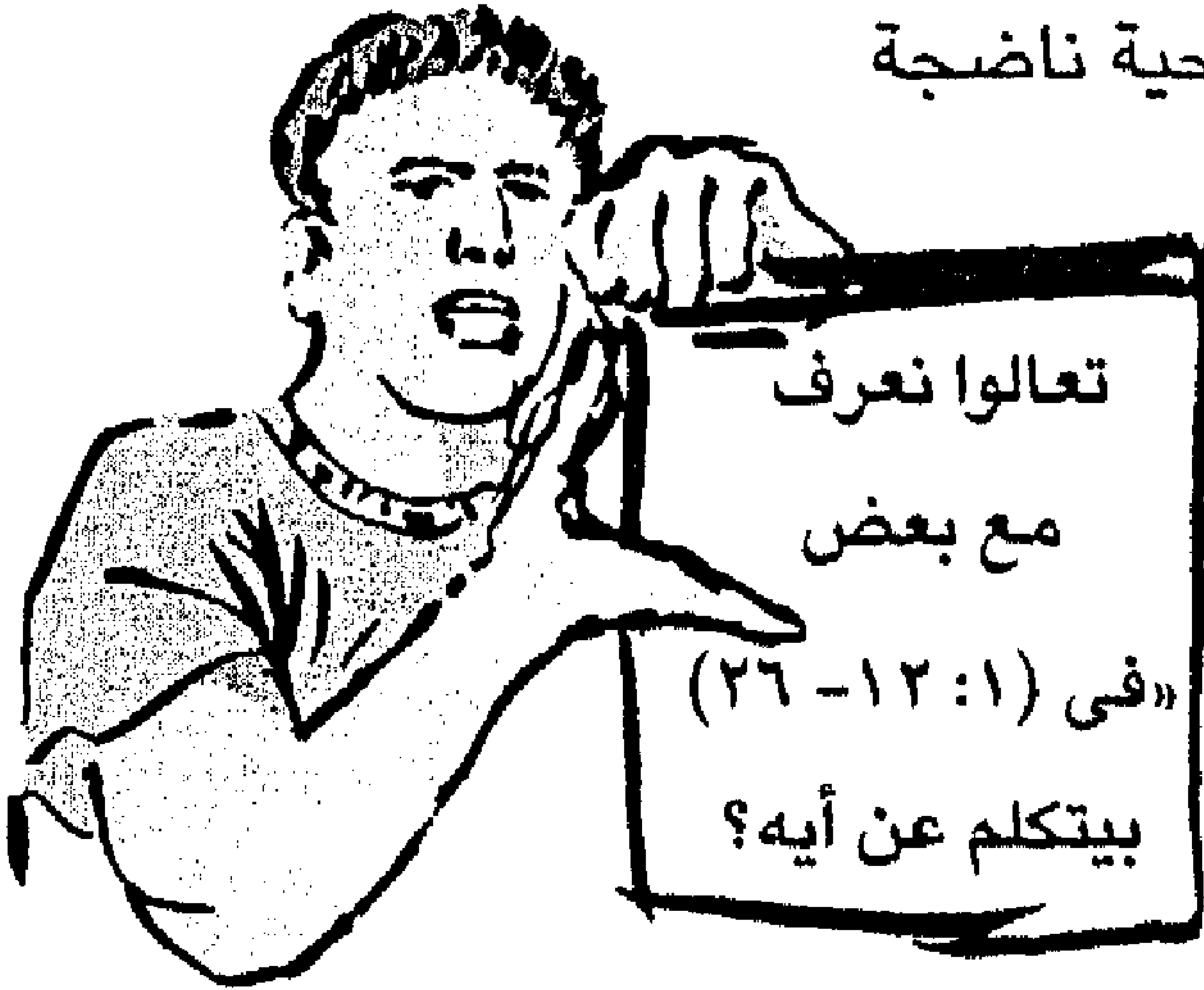
١- من أجل النضوج والكمال.

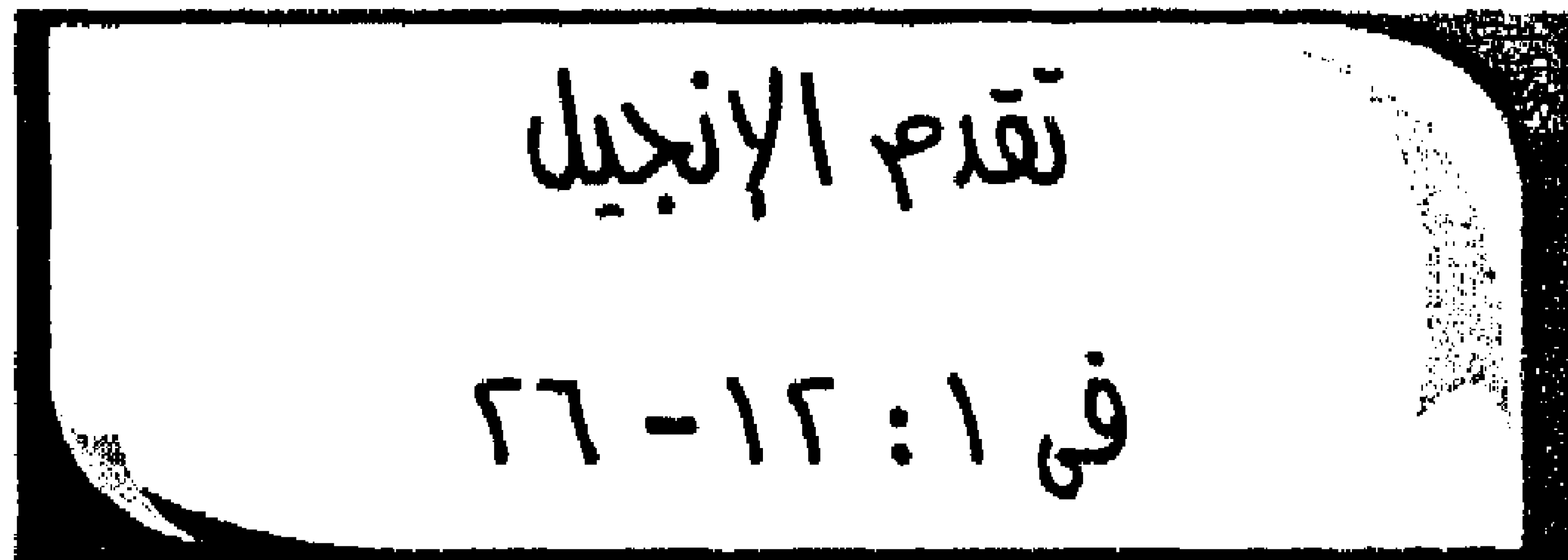
٢- حتى يختبروا المحبة المتزايدة والمحبة المميزة.

٣- لكى تكون لهم شخصيات مسيحية ناضجة.. ومحبة ناضجة.

٤- لكى تكون لهم خدمة مسيحية ناضجة

أكتب الأيات الدالة على ذلك.

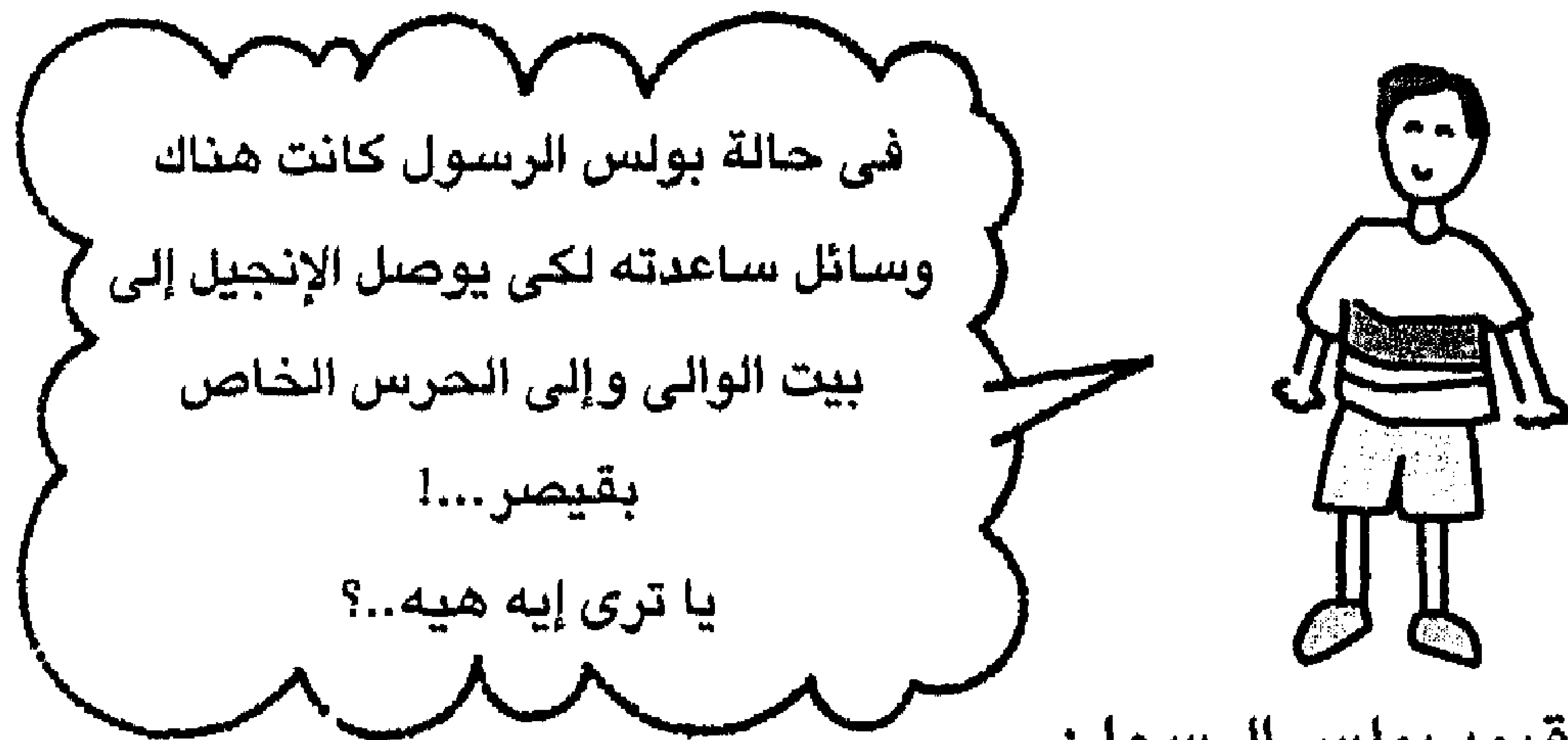




لقد كانتت الرغبة الأولى لبولس الرسول كمرسل هى الكرازة بالإنجيل فى روما حيث أنها كانت مركز الامبراطور.. إن ربح تلك المدينة للسيد المسيح يعنى وصول بشارة الإنجيل ورسالة الخلاص إلى الملايين.

لقد أراد بولس الرسول أن يتوجه إلى روما كمبشر لكنه ذهب إليها كسجين. بدلاً من أن يجد الرسول نفسه مقيداً كسجين أكتشف أن أموره أى

ما حدث له» قد فتحت له مجالات جديدة للخدمة قد يستخدم الله فى بعض الأحيان وسائل غريبة كى يساعدنا فى توصيل البشارة.



١- قيود بولس الرسول:

أستطاع بولس الرسول من خلال قيوده توصيل الإنجيل إلى النخبة المختارة لحراسة الإمبراطور نفسه وهو ما كان يعجز عنه لو إنه كان إنساناً حراً طليقاً.

أيضاً قيوده كانت وسيلة اتصال مع مجموعة أخرى من الناس ممن كانوا يعلمون فى بلاط الامبراطور.

أيضاً قيوده شجعت المؤمنين.. فعندما شاهدوا إيمانه وعزمه صارت لهم جرأة أكثر للشهادة بشجاعاة بالكلمة بلا خوف.

٢- المقاومون له:

قد كان هناك من عارض الرسول بولس وانتقده.. وانقسمت هناك الكنائس بسبب ذلك.

فقد كان البعض يكرزون بالمسيح عن إخلاص.. بينما أراد البعض الآخر استخدام الإنجيل لتحقيق أغراضهم الخاصة (شهرة ـ مجد....... إلخ) لقد

كان بولس الرسول كجندى مخلص قد تعين من أجل الدفاع عن الإنجيل لذلك إستطاع أن يبتهج ويفرح ليس بأنانية المعارضين بل بحقيقة الكرازة بالمسيح.

فلم يكن للجسد مكاناً فى قلبه.. ومن ثم لم يهتم إن كان القوم معه أو ضده. بل كان إهتمامه مركزاً حول الكرازة بإنجيل المسيح.

٣- أزمة بولس الرسول:

كانت أزمة بولس سبباً فى تعظم المسيح. لم يكن جسد الرسول بولس ملكاً له، وذلك كانت رغبته الوحيدة هى تعظيم المسيح فى جسده.

- **سؤال: هل يحتاج السيد المسيح إلى تعظيم؟**

إزاى يقدر الكائن البشرى تعظيم إبن الله؟

إن النجوم أكبر من التليسكوباً لكن هذا الجهاز يكبر أو يعظم النجوم ويقرّ بها لنا.

وهكذا فإن جسد المؤمن يجب أن يكون تليسكوباً يقرب يسوع المسيح إلى الناس.

+ فبالنسبة للناس فى العالم عندما يلاحظون سلوك المؤمن أثناء الأزمات فإن يسوع سوف يتعظم أمامهم ويصبح قريباً إليهم.

لم يخف بولس الرسول من الحياة أو الموت. وقد أراد من خلال إحدهما أن يعظم المسيح فى جسده. وكان أيضاً ذلك مصدر فرحة يقول الرسول: إن بقاؤه حياً كان لفائدة مؤمنى فيلبى، ولكن أن يرحل ويكون مع السيد المسيح لذلك كان أفضل جداً بالنسبة له، لكن الرسول قرر أن المسيح سوف

يبقيه ليس فقط من أجل تقدم الإنجيل بل أيضاً لأجل «تقدمكم وفرحكم فى الإيمان» (ع ٢٥).

"لى الحياة هى .... والموت هو ...."

«أكمل» على كل واحد منا أن يجلس مع نفسه ويملأ الفراغات بحسب رؤيته.





«فى (١: ٢٧ - ٣٠)

أرسل بولس الرسول تحذيراته إلى أصدقائه فى فيلبى شارحاً لهم ثلاث أمور حيوية للنصرة فى معركة «حفظ الإيمان» وهى:

١- الثبات

«فقط عيشوا كما يحق لإنجيل المسيح»

أن أهم سلاح ضد العدو هو حياة المؤمنين الثابتة والمتماسكة

إسأل نفسك

هل أسلك أو أعيش كما يحق للإنجيل؟

٢- التعاون

«...أسمع أموركم أنكم تثبتون فى روح واحد، مجاهدون معاً بنفس واحدة...»

+ الطريقة الوحيدة للتغلب على الشرير هى وقوف المؤمنين معاً فى وحدة.

٣- الثقة

«غير مخوفين بشىء من المقاومين».

+ مشجعات تعطينا الثقة فى المعركة،

١- المعركة تؤكد خلاصنا.

٢- المعركة أمتياز لنا.

٣- المعركة ليست للبعض منا.

٤- المعركة تضاعف نمونا فى المسيح.

رسالة الفرح (٢)

الإصحاح الثانى



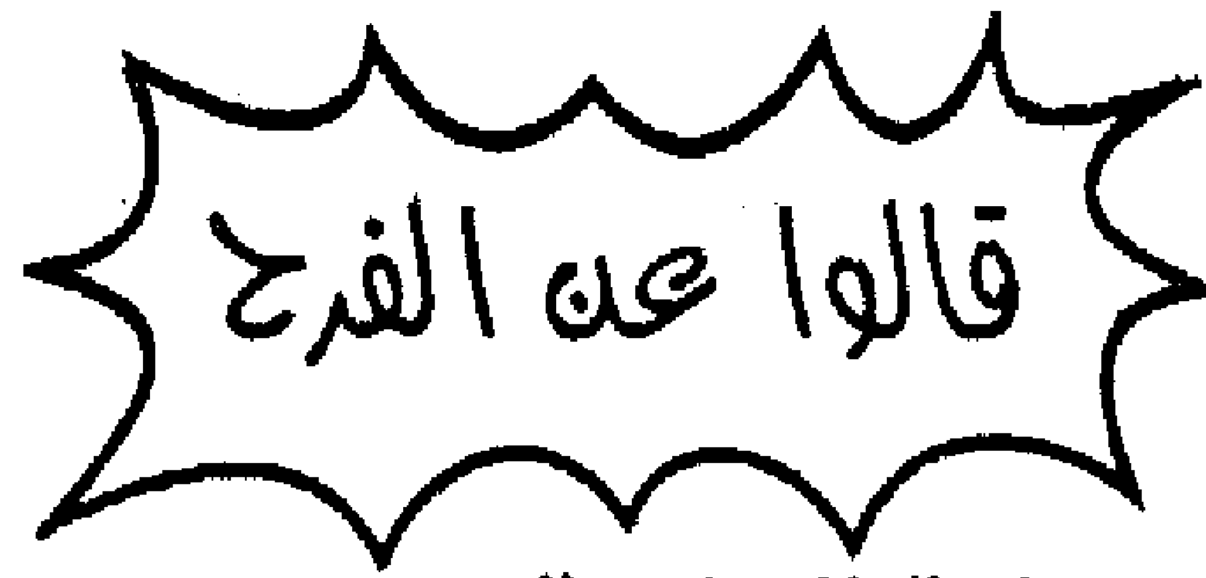
هل تستطيع أن تعيش بمفردك؟

لماذا تحدث مشاحنات بين الناس؟

يتحدث الإصحاح الثانى عن «الفكر الخاضع»

قد يكون الناس سبباً فى سرقة فرحك منك... فكيف يكون ذلك





ليكن شعارك: «الابتسامة الدائمة»

من فرحك، تعرف.

+ «الابتسامة» أو «الضحك» هما أحد الأمور الرصينة جداً التى يستطيع الإنسان فعلها فى حياته.

+ مقصد الشاب المتمرس: «لن أستسلم للحزن أبداً»

+ دع عبيد الشهوات والأنانية يعيشون بكل اكتئاب، أما أنت، يا من يرعى الحق ويعيش الحب، فغن دائماً.

+ دونك مهمة خليقة بك: كن بائع البسمة والبشاشة.

+ لا ينبغى أن يكون فرحك وليد الظروف الطارئة أو الآتية من الخارج: من الشمس أو من النجاح أو من العافية. عليك أن تنهل الفرح من أغوارك القصية. فرحك يجبب أن ينبثق من عالمك الداخلى.

+ أصحاب القلب النقى والسليم روحياً، هم فقط القادرون على امتلاك الفرح الحقيقى، نجد الفرح فى منتهى الجهد، فى الكفاح الباسل، حيث يتوازن فى الإنسان كل عالمه الباطنى. ويحقق هدفه.

+ الفرح الحقيقى يعرف من نسيان الذات، ولن يكون إلا فى بذل الذات.

+ الواجب المفعول على أكمل وجه، وإسداء المعروف، والصفح الممنوح، هى الينابيع الخفية للفرح والسعادة.

+ عندما تعيش الحب الحقيقى، لا يستطيع السأم إليك سبيلاً. لا يعرف الحزن ساحة المحب أبداً.

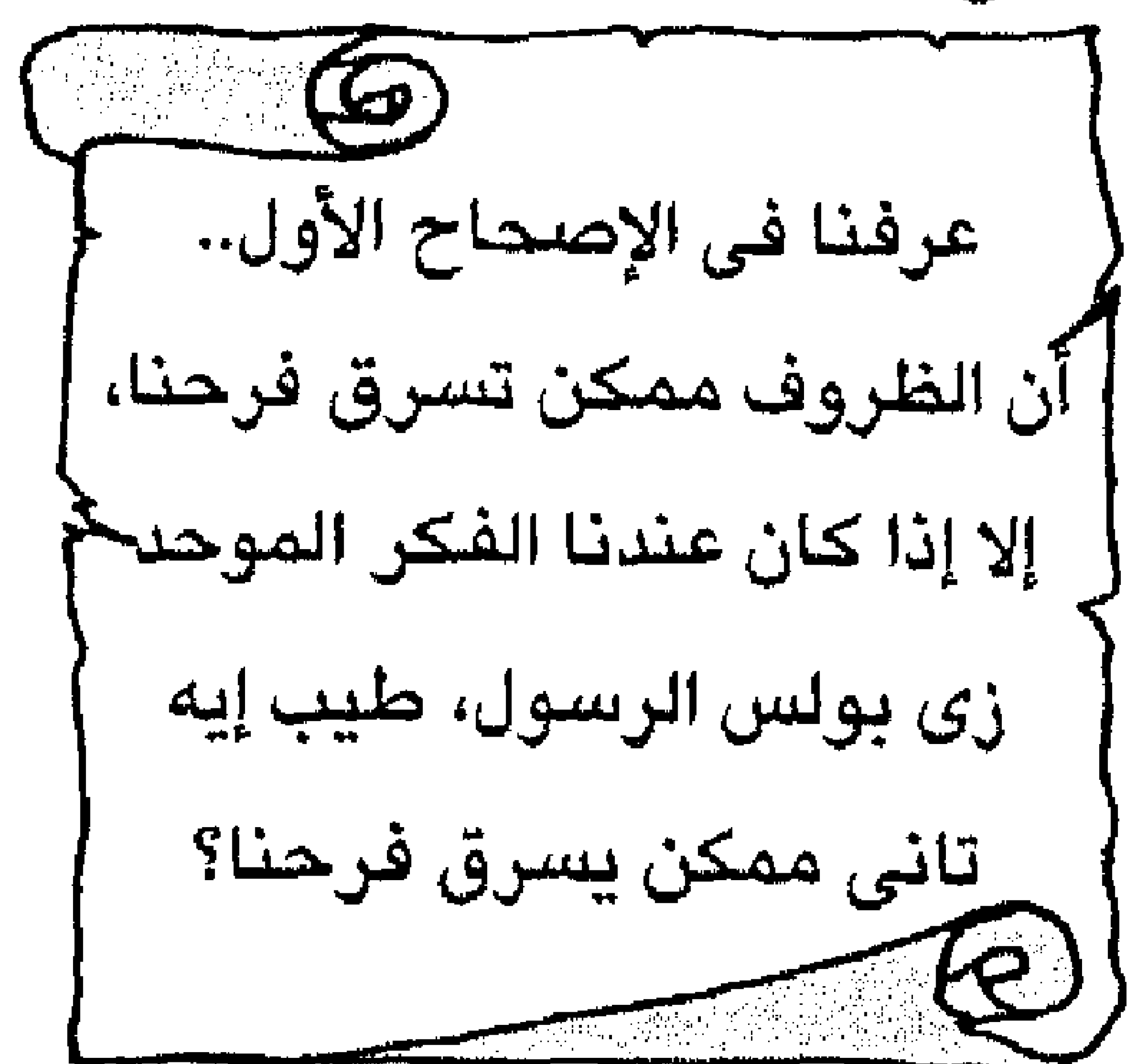
+ شيء غير معروف أكثر الأحيان: الفرح الحقيقى ينسجم مع المحن والعذاب والألم الطبيعي والأدبى، ابتسم ولو كان قلبك باكياً.

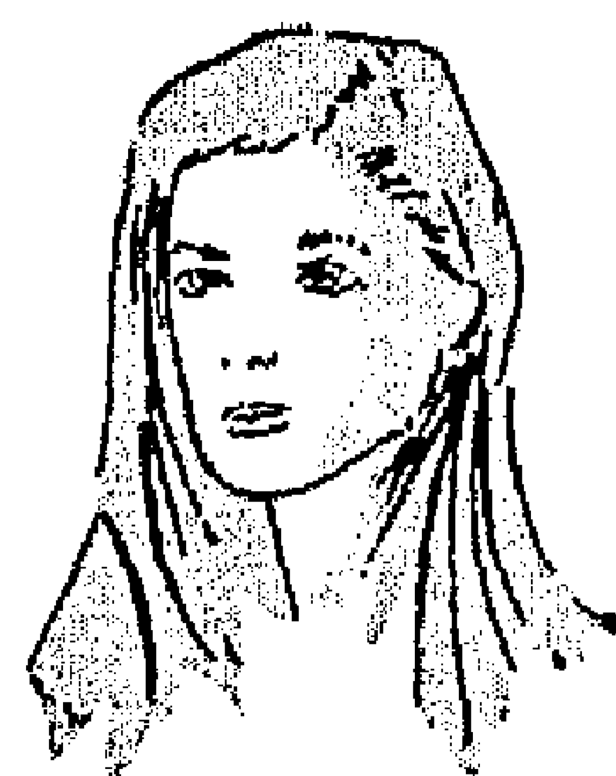
+ ابتسم لكل معاكسة، رنم إزاء الفشل، احتفظ بالبشاشة عندما تتعقد الأمور فهذه هى الدلائل الواضحة على الشخصية القوية والنضج الإنسانى.

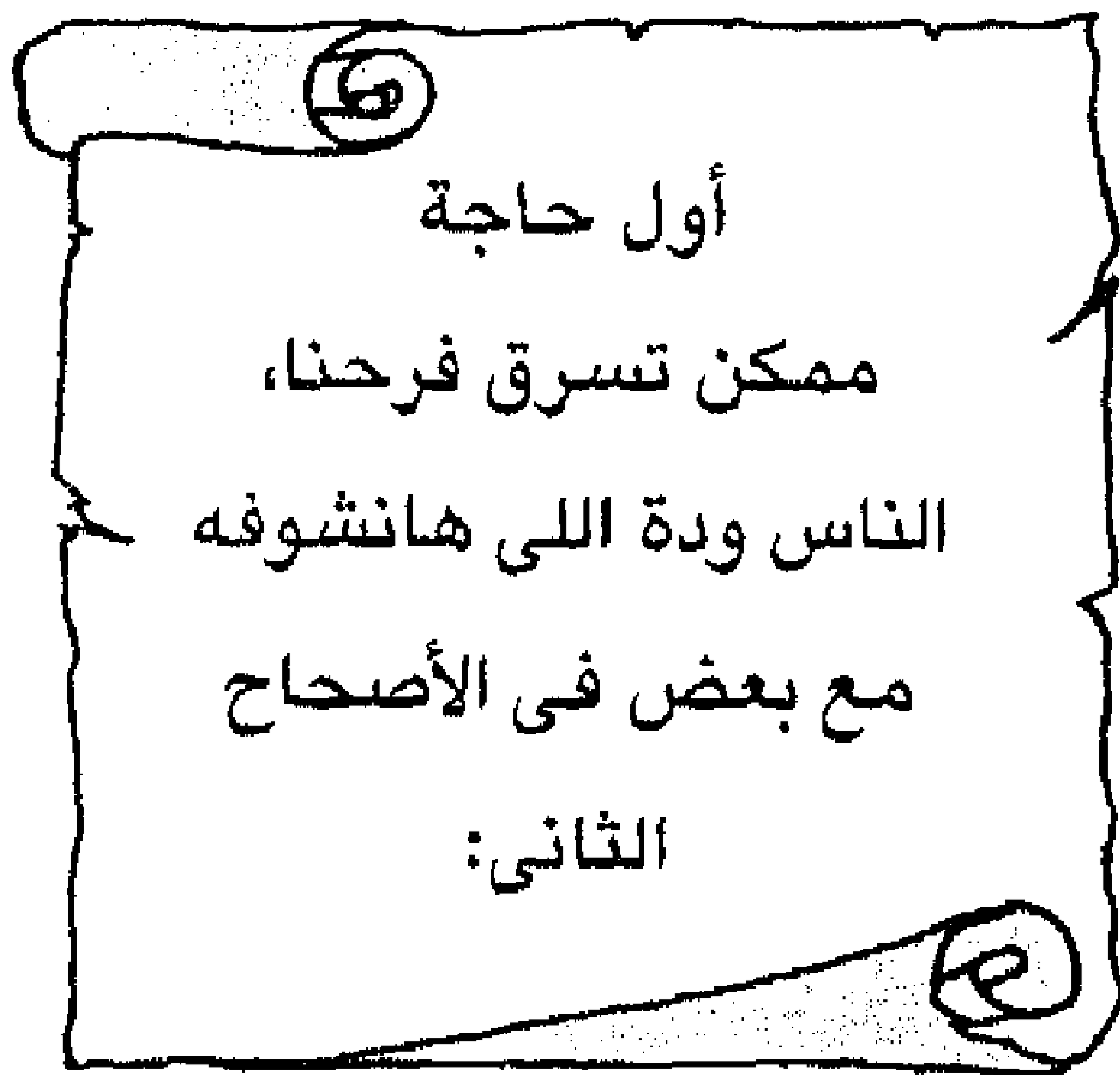
تعلم أن تبتسم دائماً ولكل الناس، للصديق والشحات، لمفتش الأتوبيس ولأهلك، لأستاذ الرياضيات وللرفيق البغيض، للعجائز وللمناظر العام.

+ استنتاج أكيد: كل شاب كتيب هو لا محالة مريض الجسم، أو الروح.

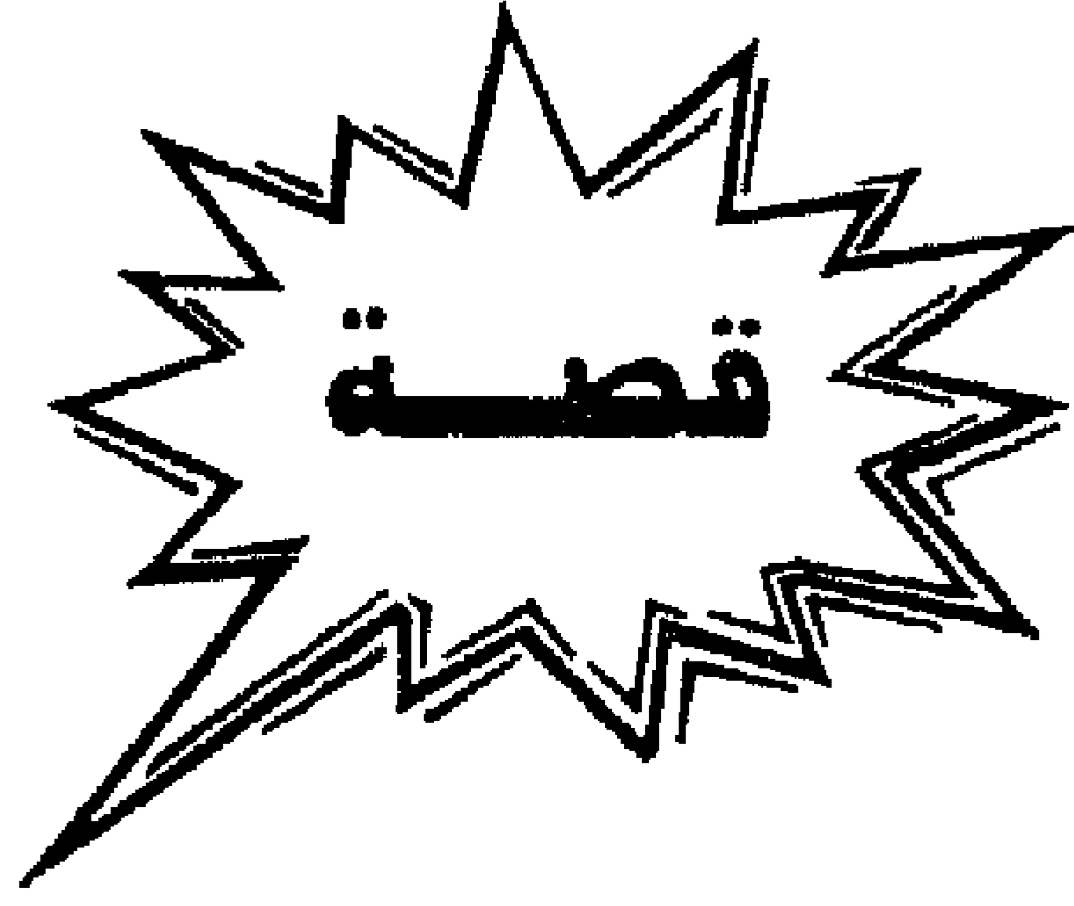
+ الفرح الحقيقى يشفى من الأمراض أكثر من الأطباء وعلماء النفس. الفرح هو افضل الوقايات.











اندفعت إبنتى ذات مرة من سيارة مدرستها، وتوجهت سرعة إلى «المنزل» وما أن صعدت السلم حتى دفعت الباب خلفها بقوة، ودخلت غرفتها وراحت تردد كلمة واحدة «الناس.. الناس.. الناس.. الناس

فذهبت نحو باب الغرفة وطرقت بابها بلطف طالباً الدخول، لكنها رفضت.. فكررت الطلب لكنها أصرت على الرفض..! ولما سألتها عن السبب وأنا واقف بالخارج أجابت «**لأنك أنت واحد من الناس**»!

إننا كثيراً ما نفقد فرحتنا بسبب الناس بسبب «طباعهم ـ أقاويلهم ـ أفعالهم....

على الرغم من أن هذا الكلام ينطبق علينا أيضاً فنحن كثيراً ما نشعر الآخرين بالتعاسة بسببنا.

لكن يا أحبائى... إننا لا نستطيع أن ننعزل عن الناس

بل نعيش ونعمل معهم حتى نمجد الله فى حياتنا.



القديس بولس الرسول مثالاً.. فهل فقد فرحه بسبب الآخرين..؟

إن المؤمن صاحب «الفكر الخاضع» لا يتوقع أن يخدمه الآخرون بل هو الذى يجب أن يخدمهم.. وهو لا يفقد فرحه بسبب الآخرون.

فى ٢ : ١ - ٤

+ كما ذكرنا إنه كان هناك انقسام فى الكنيسة فى فيلبى.. وكان يجب على المؤمنين أن يتشجعوا للعمل نحو الوحدة والمحبة لا نحو الانقسام.

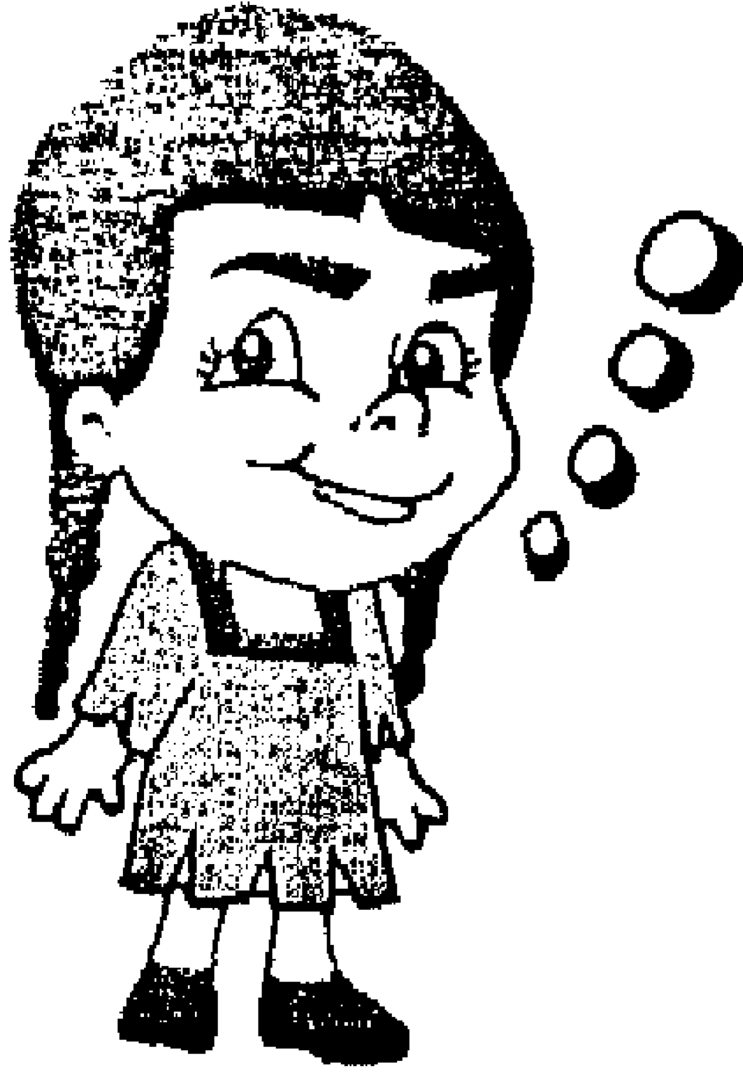
+ أراد الرسول أن يظهر لهم أن الأنانية كانت هى السبب الرئيسى للمشكلة، وأن سبب الأنانية كان الكبرياء... وجود للفرح فى حياة المؤمن الذى يضع نفسه فوق الآخرين.



سر الفرح بالرغم من الظروف يكمن فى الفكر الموحد.



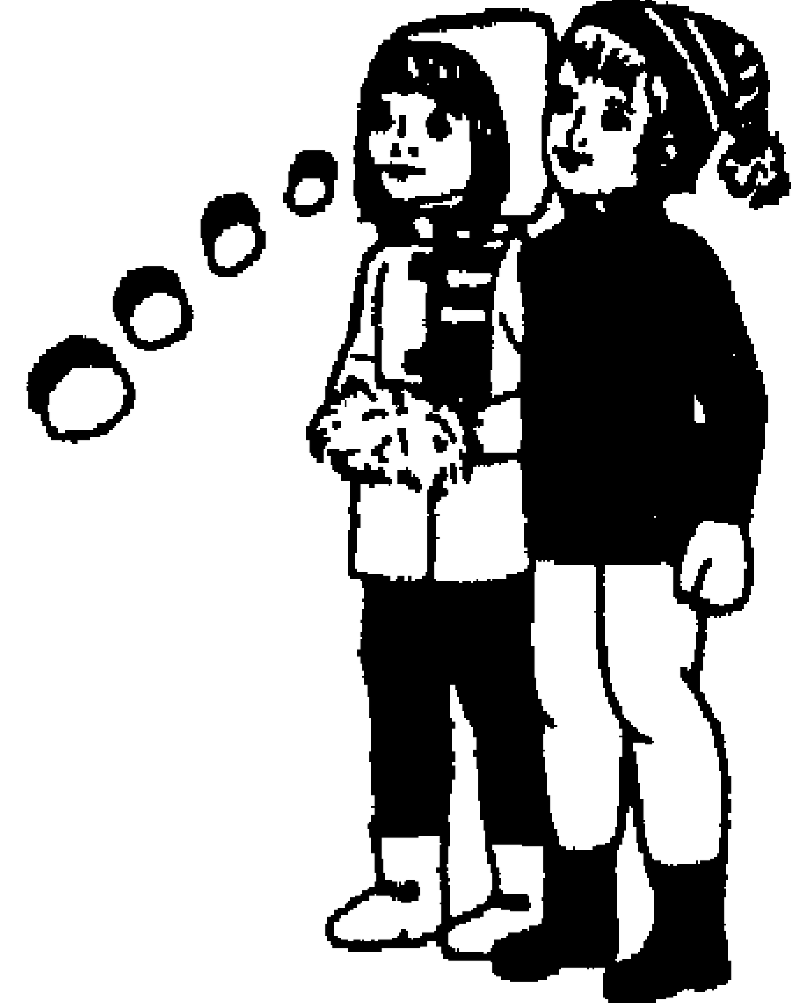
سر الفرح بالرغم من الناس يكمن فى الفكر الخاضع.



يقدم لنا بولس الرسول أربعة أمثلة لأصحاب الفكر الخاضع:

١- الرب يسوع المسيح ٢- بولس الرسول

٣- تيموثاوس ٤- آبفرودتس



إن المثال الأعظم هو السيد المسيح له المجد.. وقد بدأ الرسول به.. موضحاً الصفات الأربع التى يتمتع بها الشخص صاحب الفكر الخاضع:

الصفات التى يتمتع بها صاحب الفكر الخاضع

١- إنه يفكر فى الآخرين لا فى نفسه «فى ٢: ٥ - ٦»

المسيح هو الله، فبالتأكيد لم يكن محتاجاً إلى شيء وقد كان له كل المجد والتسبيح فى السماء، وكان يسود على الكون مع الآب والروح القدس. لكنه لم يفكر فى نفسه بل فى الآخرين.

٢- إنه يخدم «فى ٢: ٧»

+ إن التفكير فى الآخرين بطريقة عقلية مجردة لا يكفى لأننا يجب أن نتضع فنخدمهم بالحق.

+ الرب يسوع قد فكر فى الآخرين واختار أن يكون خادماً لهم.

+ شرح بولس الرسول خطوات إتضاع السيد المسيح فى تدرج رائع لخدمته وإتضاعه.



١- أخلى نفسه.. تاركاً صفاته الذاتي؛ كإله.

٢- صار فى هيئة بشرية.. لكن بلا خطية.

٣- استخدم جسده لكى يخدم به الآخرين.

٤- آخذ ذلك الجسد إلى الصليب ومات طواعية.

٣- إنه يضحى «فى ٢: ٨»

كثيرون مستعدون لخدمة الآخرين، طالما أن ذلك لا يكلفهم شيئاً.. لكن إذا كان هناك ثمن عليهم أن يدفعوه فإنهم فجأة يفقدون اهتمامهم. أما الرب يسوع فقد أطاع حتى الموت. موت الصليب مات كمخلص.. إذ وضع

حياته بإرادته من أجل خطايا العالم. إن صاحب الفكر الخاضع لا يهرب من التضحية بل يحب لمجد الله ولخير الآخرين.

٤- إنه يمجد الله «فى ٢: ٩ ـ ١١»

+ إن الهدف الأساسى لكل ما نعمله أن نمجد الله.. وقد حذرنا بولس الرسول من «العُجب» أى المجد الباطل.

+ الرب يسوع قد وضع نفسه من أجل الآخرين، لذلك رفعه الله، ونتيجة لهذا تمجد الله فى إبنه.

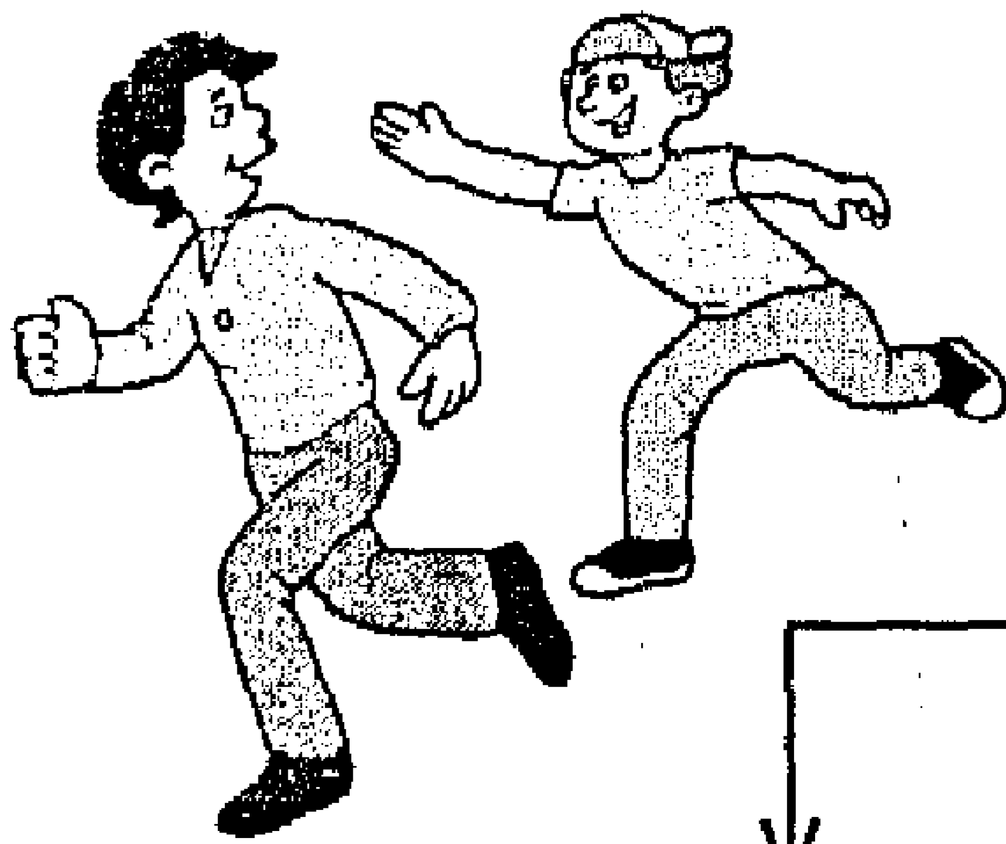
إسأل نفسك

هل أنا أمجد الله بأفعالى؟

«فى ٢: ١٤ - ١٦»

بولس الرسول يقارن بين حياة المؤمن،

وحياة أهل العالم، عايز أعرف إيه الفرق؟



تعالوا نعرف مع بعض

إيه الفرق؟

حياة المؤمن	حياة أهل العالم
+ المؤمنون يبتهجون	+ غير المؤمنون يشكون ويتلمسون الخطأ.

+ المؤمن يقف مستقيماً لأنه يقيس حياته بكلمة الله.

+ المؤمنون يتألقون كأنوار براقة.

+ المؤمنين لديهم كلمة الحياة «أى رسالة الخلاص بالإيمان بالمسيح»

+ المجتمع من حولنا معوجاً وملتوياً.

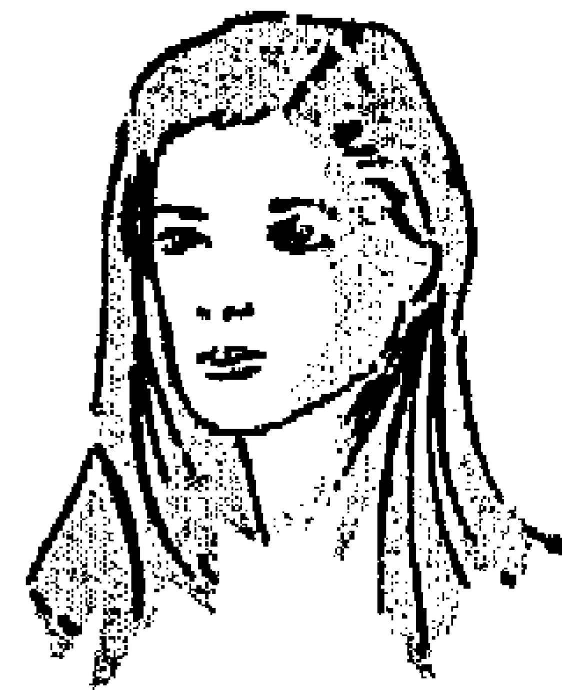
+ العالم مُظلم.

+ العالم لا يملك شيئاً ليقدمه.



هل معنى ذلك أن الرسول بولس يشجعنا على الإنسحاب من العالم والعيش فى عزلة روحية...! بالطبع لا

يقدم لنا القديس بولس إثنين من معاونيه فى الخدمة: تيموثاوس، وإبفرودتس



ها نشوف مع بعض المثال الأول القديس تيموثاوس فى ٢: ١٩ - ٢٤



القديس تيموثاوس

+ القديس بولس الرسول قابل تيموثاوس فى رحلته التبشيرية الأولى.

+ ولد تيموثاوس من أب أممى وأم يهودية.

+ اعتبره بولس الرسول الأبن الحبيب فى الإيمان.

+ إتصف تيموثاوس بالصفات التالية:ـ

١- كان له فكر الخادم «فى ٢: ١٩ - ٢١»

+ كان يهتم بالناس وأحتياجاتهم، بل كان مهتماً بصدق بأحوالهم الجسدية والروحية.

+ إختاره بولس لهذه المهمة لأنه كان له إهتمام تلقائى بمصلحة الآخرين إذ كان له فكر الخادم.

«على إنى أرجو من الرب يسوع أن أرسل إليكم سريعاً تيموثاوس لكى تطيب نفسى إذا عرفت أحوالكم» (فى ٢: ١٩).

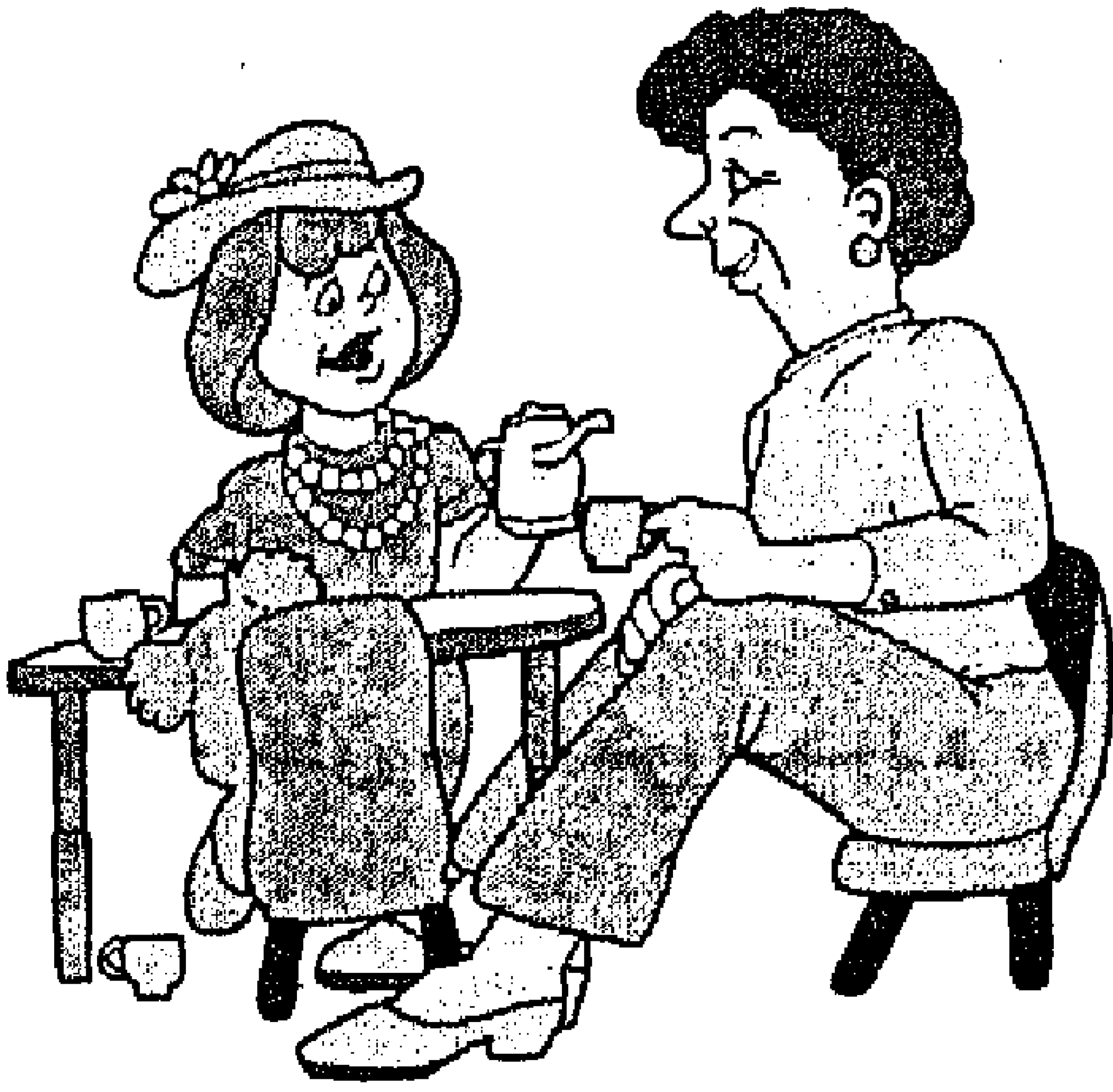
٢- كان لديه تدريب الخادم «ع ٢٢».

لم يضم الرسول بولس تيموثاوس إلى فريق العمل معه فى ذات اليوم الذى آمن فيه، بل تركه ليكون جزء من شركه المؤمنين، ومن خلال تلك الشركة تقدم تيموثاوس فى الأمور الروحية وتعلم كيف يخدم الرب.

٣- كان له مكافأة الخادم «ع٢٣ - ٢٤»

+ لقد أدرك تيموثاوس معنى «التضحية والخدمة».. وقد كافأة الله بسبب أمانته.

+ تيموثاوس لم يكن أبناً وخادماً له فقط. بل صار مكرماً عند كل المؤمنين حتى اليوم.



يا ترى إيه الصفات
التى كان يتميز بها
أبفرودتس ؟

أبفرودتس «فى ٢: ٢٥ - ٣٠»

+ كان أبفرودتس أممياً وكان عضواً بكنيسة فيلبى التى خاطر بصحته وحياته لكى يحمل تقدمتها إلى الرسول فى روما...

١- كان مؤمناً متزناً

الاتزان شيئاً هاماً جداً فى الحياة المسيحية.. فالبعض يؤكدون على «الشركة» لدرجة أنهم يهملون تقدم الإنجيل، وآخرون ينشغلون بالدفاع عن «إيمان الإنجيل» ويهملون بناء الشركة مع الآخرين من المؤمنين.

أما أبفرودتس فكان مؤمناً ناضجاً متزناً.. فلم يسقط فى ذلك..

٢- كان مؤمناً مثقلاً

كان أبفرودتس مهتماً بالآخرين..

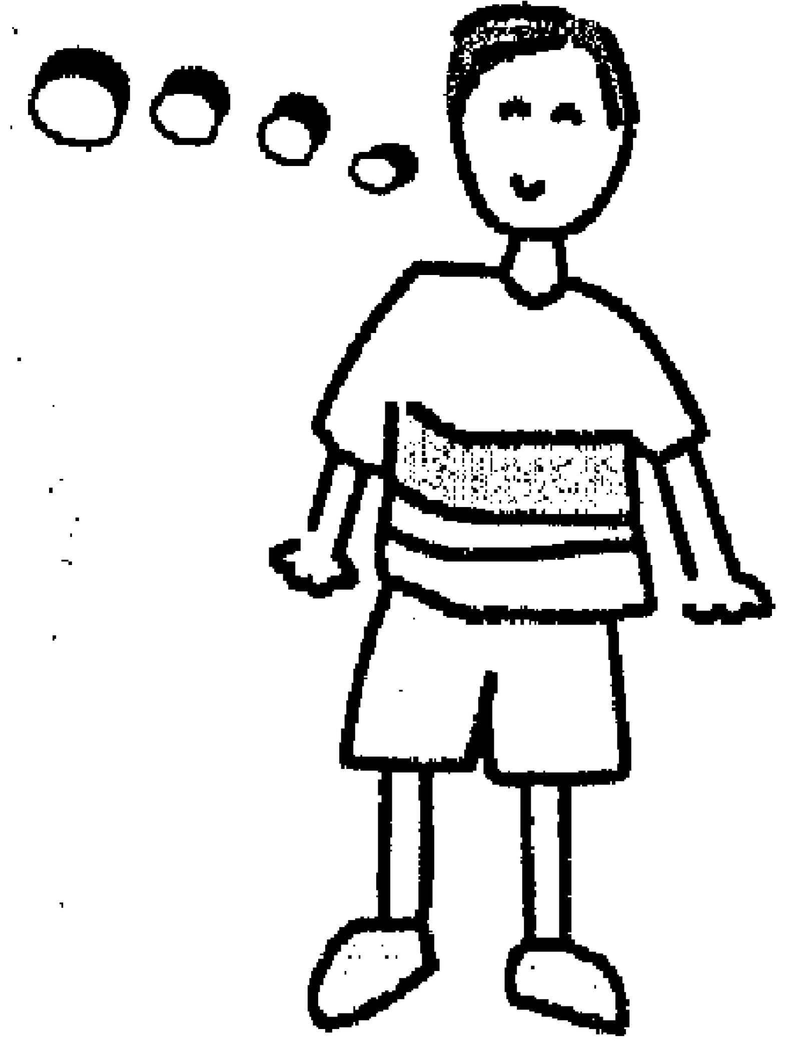
قد أهتم بالرسول بولس.. فعندما سمع فى فيلبى أنه أصبح سجيناً فى روما تطوع بأن يقوقم بتلك الرحلة الخطيرة لكى يقف بجانب الرسول ويساعده.. وقد حمل معه تقدمه محبة من الكنيسة إليه.

+ كان له إهتماماً طبيعياً بالآخرين.. فعرف أبفرودتس معنى التضحية والخدمة.. وهما علامتان تميزان الفكر الخاضع.

٣- كان مسيحياً متميزاً

+ كان أبفرودتس سبب بركة للرسول بولس.. إذ وقف معه فى فترة سجنه ولم يسمح حتى لمرضه أن يعوقه عن خدمة الرسول.

كما كان فى الوقت نفسه بركة لكنيسته المحلية، لذلك شجع الرسول الكنيسة هناك لتكريمه من أجل تضحيته وخدمته.



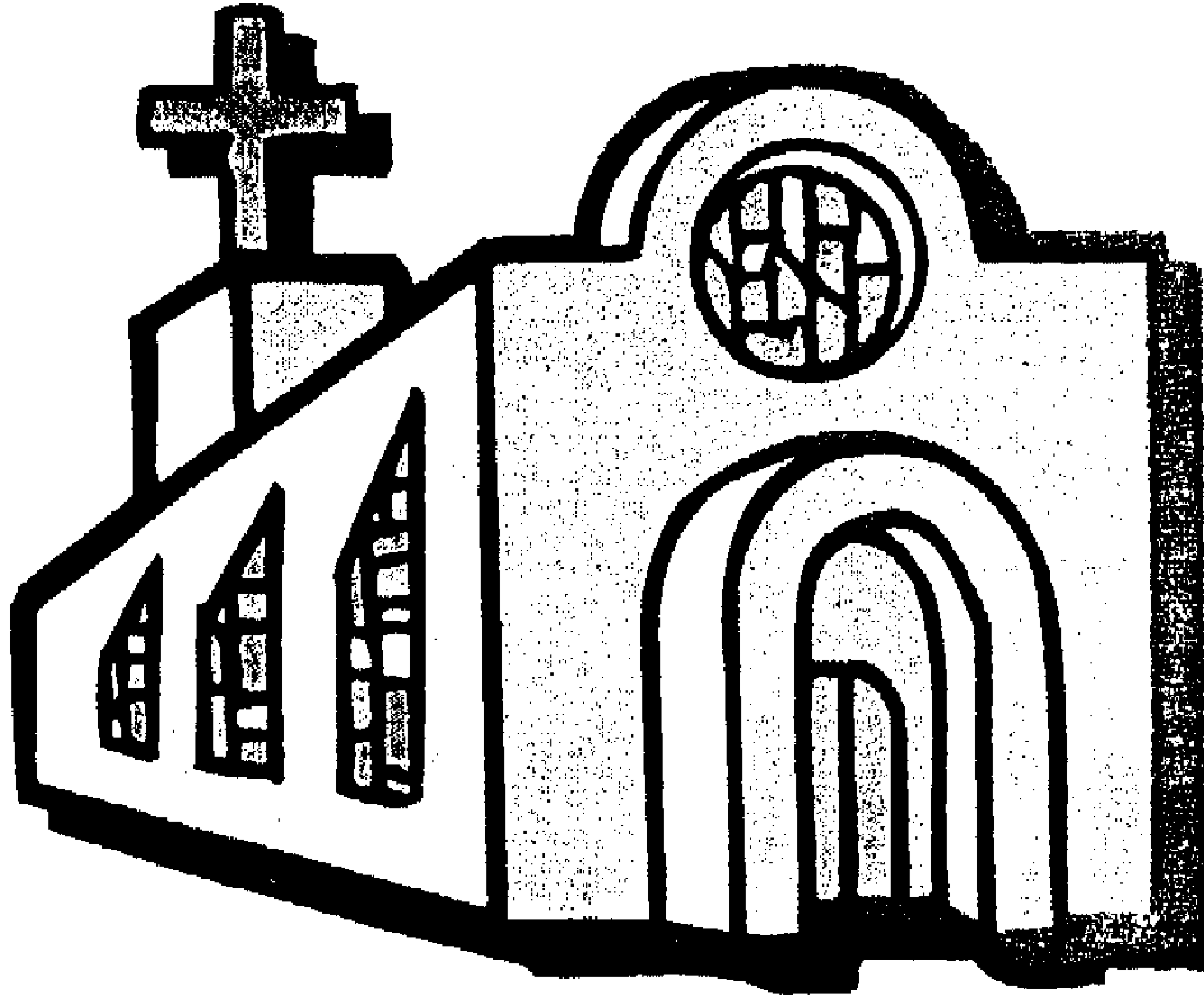
المسيح هو المثال الذى نتبعه وبولس الرسول يرينا هذا النوع من الفكر.. أما تيموثاوس وابفرودتس فهما البرهان العملى لما يفعله ذلك الفكر عملياً.



إسأل نفسك سؤال..!
هل تسمح للروح القدس
أن يضع داخلك «فكر المسيح».

رسالة الفرح (٣)

الإصحاح الثالث



الصليب يبنى الكنيسة ويجعلها تسير

هل لديك «حب إمتلاك الأشياء»؟

«حياتك على الأرض» هل تعيشها من وجهة نظر أرضية أم من وجهة نظر سمائية؟

هل تدع الأشياء تسرق فرحك منك؟ وكيف؟

بولس الرسول يتحدث فى الأصحاح الثالث عن «الفكر الروحى» وفى الإصحاح الرابع عن «الفكر المطمئن» فهل لديك هذا الفكر؟



+ «غاليندو دونيز» بابتسامة لا تكلف شيئاً، تستطيع أن تفعل كثيراً، أن تجلب السلام والأمل والتفاؤل. إزرع الفرح فى كل مكان، وأفض على الجميع صدقتك من البسمات.

+ أفضل طريقة للحصول على الفرح، هو إعطاؤه.

+ ستصبح الأرض سماءاً، إذا قرر البشر أن يبتسم الواحد للآخر بطريقة متبادلة.

+ لا يسعك أن تتصور كم تصنع من الشر حواليك بسبب قلة الفرح والتفاؤل والمزاج الحسن. إن إردت أن تستميل الناس إلى هدفك، كن دائماً فرحاً. أن للفرح سطوة غلابة على قلب الإنسان.

+ التنعم شيء والسعادة شيء آخر. لا شيء يترك النفس خاوية والقلب ملتاعاً نظير الملذات الجسدية. حذار من التنعمات الباطلة، والأفراح الخداعة. فالفرح لن يكون إلا فى مطاوعة الضمير.

+ إفحص ضميرك جيداً، فتتحقق بدون عناء، أن مصدر حزنك، كل مرة كنت كئيباً، ناجم عن إنك لم تكن أميناً لهدفك، ولأنك كنت جباناً تجاه ضميرك.

+ ليس الفرح فى القهقهة.

+ أحب الموسيقى والترانيم: إنها تهذب الروح وترهف الشعور، إنها ينبوع فياض للانشراح والفرح.

+ سواء أردت أم لم ترد، ستخيم بعض الغيوم فى سماء حياتك، فلا يجن جنونك. تذكر أن العواصف هى عابرة، وغن تحت رخات المطر متابعاً سيرك بشجاعة فائقة.

+ستنال الفرح، الفرح الناضج، الفرح الجدير بك إذا أخضعت قلبك إلى هدف شخصى عظيم وشريف.

+ التسليات لا يمكنها أن تكون عالماً مستقلاً يجب أن تحصرها فى نطاق تهذيبها الإنسانى، وفى معنى حياتك.

+ لا تكن تسلياتك موضوع ضرر لنفسك وجسدك، ولا سبب إذلال وإنحطاط بل باعث إصلاح وكمال. ولا تدعك تضيع طعم الأمور الرصينة، وتصدك عن الاهتمام بمشاكل الروح».

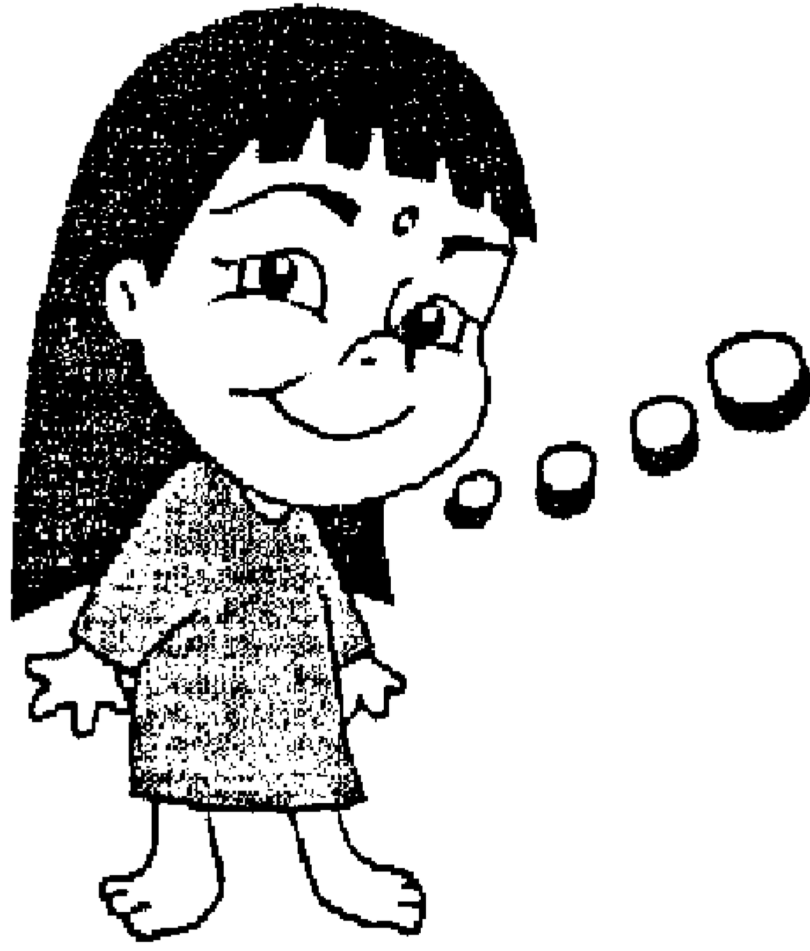
حذرنا السيد المسيح له المجد من كنوز الأرض والاتكال عليها لأنها ليست آمنة ولا تدوم ولا تشبع، ومع ذلك فكثيرون يظنون أن السعادة تتحقق بواسطة إمتلاك الأشياء.

+ فى هذا الإصحاح يحدثنا بولس الرسول عن أن معظم الناس يفتكرون فى الأرضيات.. أما المؤمن «صاحب الفكر الروحى» فيهتم بما للسماء...



كان هناك رجل ثرى يسكن فى قصر فخم بجوار مجموعة من المنازل العادية.. وكان أحد جيران هذا الرجل من المتصوفين يراقب كل ما حدث فى قصر جاره، ويعرف عدد المقاعد والموائد والتحف...

وذات مرة تقابل معه بالصدفة عند مدخل بيته.. فبادر الغبى قائلاً «**سيدى إذا شعرت إنك محتاج لأى شىء، تفضل بزيارتى لأخبرك كيف يمكنك أن تعيش بدونها**».



إن السعادة ليست فى إمتلاك الأشياء، فالأشياء يمكن أن تسلبنا السعادة الوحيدة التى لها الدوام الحقيقى.



كان «إبراهام لنكولن» يسير فى مرة فى الشارع مع ولديه الصغيرين، الذين كانا يصيحان ويتعاركان معاً! سأله أحدهم عن الأمر فاجابه «**إنها مشكلة العالم كله .. فمعى ثلاث ثمرات من جوز الهند وكل واحد منهم يريد لنفسه ثمرتين!**»

إن السعى فى الحياة من أجل الأشياء فقط يسلب الفرح من الناس.. ربما نريد أن نمتلك الأشياء ثم نكتشف أن تلك الأشياء هى التى قد امتلكتنا! والطريق الوحيد للانتصار والفرح هو التمتع بالفكر الروحى والنظر إلى الأشياء من وجهة نظر الله.

حسابات بولس الرسول

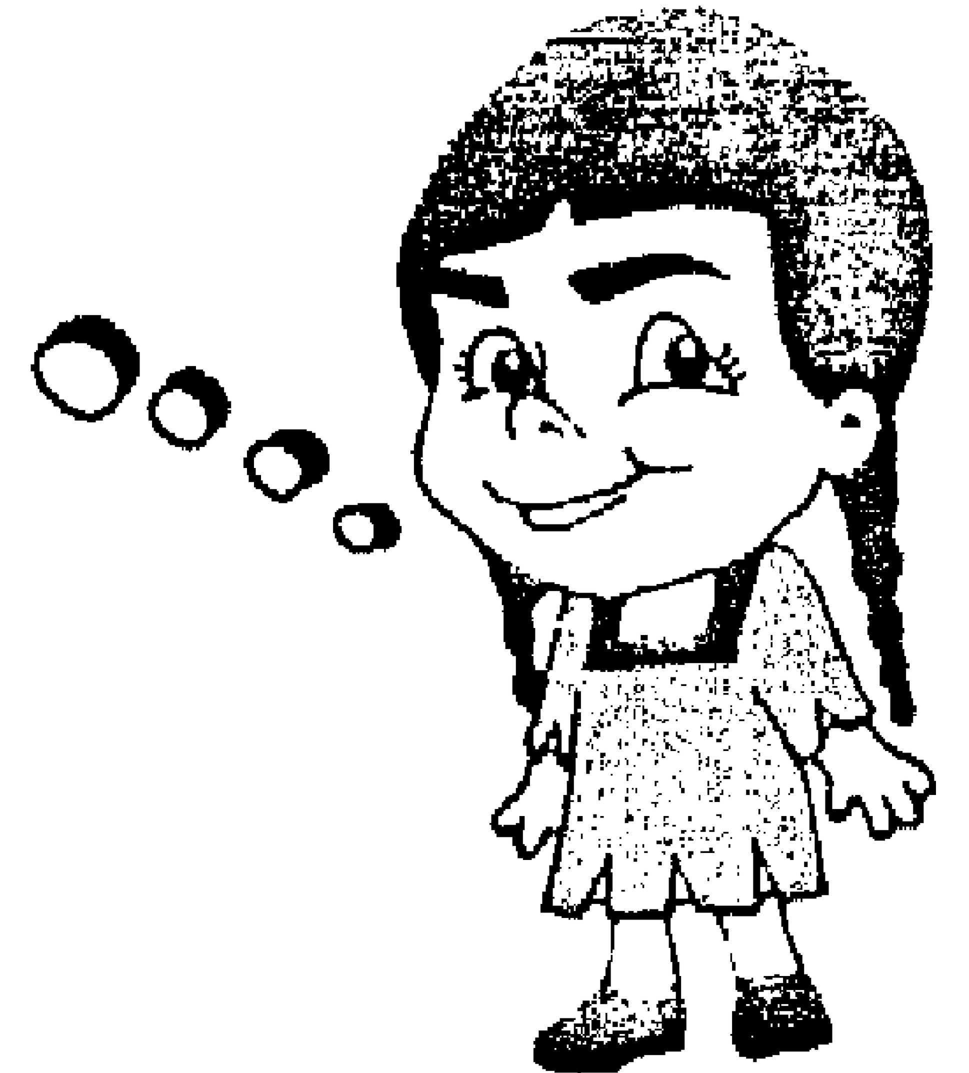
إن الأشياء التى كان يحيا من أجلها قبل أن يعرف الرب يسوع كانت ذات قيمة مثل: حياة البر والطاعة للناموس الدفاع عن ديانة الأباء... لكن شيئاً من ذلك لم يشبعه ولا أعطاه قبولاً أمام الله، ومنذ أن تقابل مع الرب يسوع تغير تقديره للأمور، وعندما بدأ فى مراجعة كشوف حساباته لكى يحسب ثروته... إكتشف أن كل ما كان يملكه بعيداً عن الرب يسوع أصبح مرفوضاً.

÷ × - + =



«فى ٣: ١ - ١١»

شرح بولس الرسول نوعين من البر «الثروة الروحية» تعالوا نعرفهم مع بعض.



أولاً: بر الأعمال «فى ٣: ١ - ٦»

استخدم بولس الرسول تعبيرات ثلاثة لوصف اليهود:

أ) **الكلاب كرمز للغدر:**

ب) **فعله الشر:** لقد علموا بأن الإنسان يخلص بالإيمان بالإضافة إلى أعمال الناموس... لكن الرسول يوضح أن اعمالهم الحسنة كانت شريرة. لأنها جاءت من الجسد وليس الروح، وهى أعمال لا تمجد الرب يسوع بل تمجد القائمين بها.

ج) **القطع:** يعبر بولس الرسول بها عن عملية الختان... لقد كان المتهودون يعلمون بأن الختان ضرورى للخلاص... أما بولس يوضح أن الختان فى حد ذاته مجرد عملية جسدية «عملية قطع». فالمؤمن الحقيقى هو الذى يختبر ختاناً روحياً فى المسيح ولا يحتاج إلى عمليات جسدية.

«فى ٣: ٤ - ٦»

هنا يفحص بولس الرسول حياته الخاصة مثل المحاسب الذى يفحص السجلات..

تعالوا نشوف بيقول إيه...؟



١- علاقة الرسول باليهود

لقد ولد بولس فى عائلة عبرانية خالصة، ودخل فى دائرة العهد مع الله عندما اختتن... لقد كان الميراث البشرى له شيئاً يدعوه إلى الافتخار... فإذا تم تقييمه على هذه المقاييس فإنه ينجح بإمتياز...!

٢- علاقة الرسول بالناموس

«من جهة الناموس فريسى.. من جهة البر فى الناموس بلا لوم» لقد كان فريسى ذلك اليهودى الذى يتمسك بالتعليم والعقيدة ويكمل كل واجباته الدينية بإخلاص...

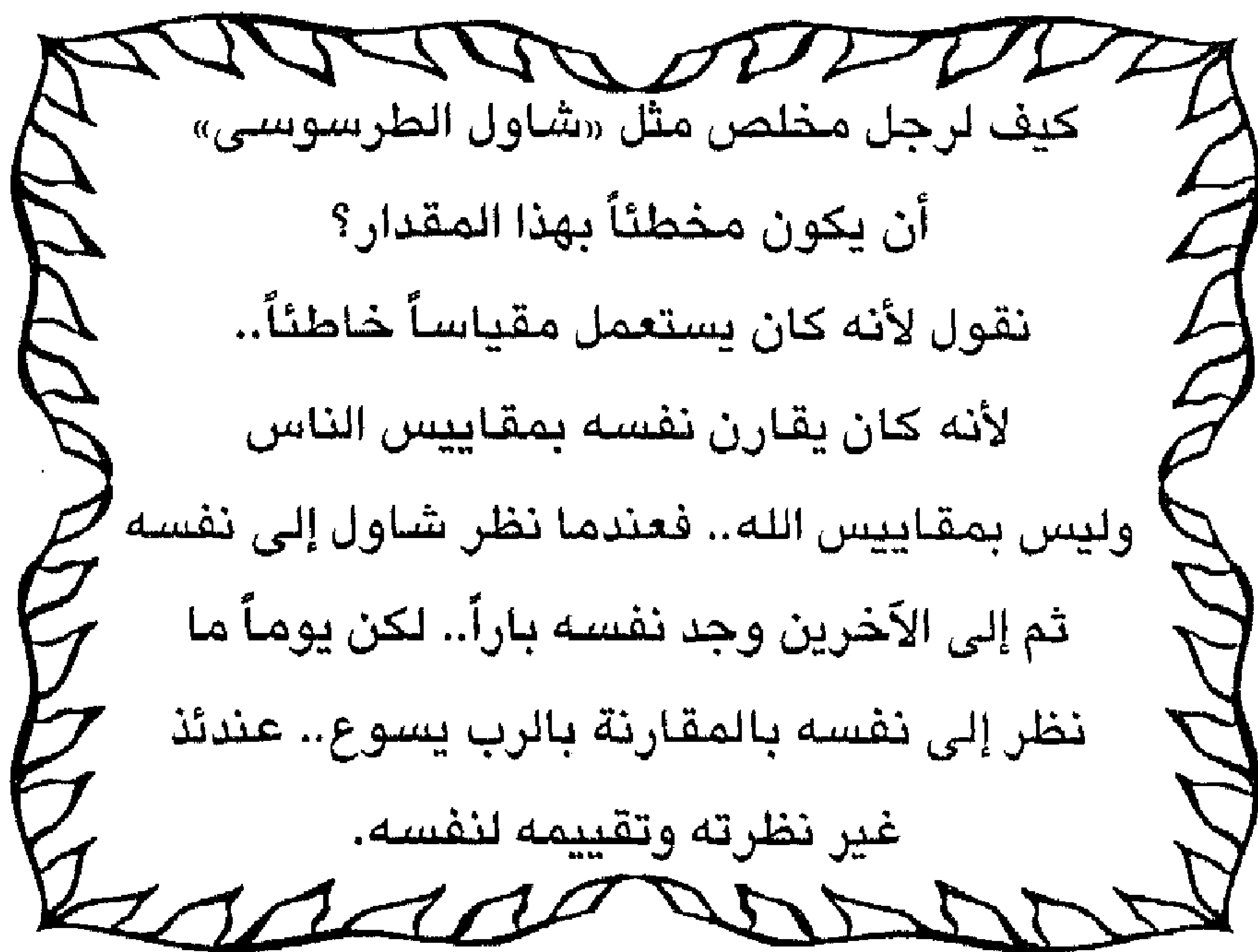
«هذا يعكس الاستخدام الشائع اليوم لكلمة فريسى إذ إنها تشير إلى الرياء».

بحسب البر الذى بالناموس كان الرسول يعتبر بلا لوم لأنه حفظ الناموس والتقاليد الكاملة.

٣- علاقة الرسول بأعداء إسرائيل

كان «شاول» يدافع عن إيمانه المستقيم بإضطهاد تابعى يسوع، ثم ساعد فى رجم إستفانوس... بعد ذلك قاد هجوم عام ضد الكنيسة.

تقول



ثانياً : بر الإيمان «فى ٣ : ٧ - ١١»

حدث تغيير فى حياة بولس الرسول بعد إيمانه بالرب يسوع حيث فقد أشياء لكنه ربح أكثر مما خسر.

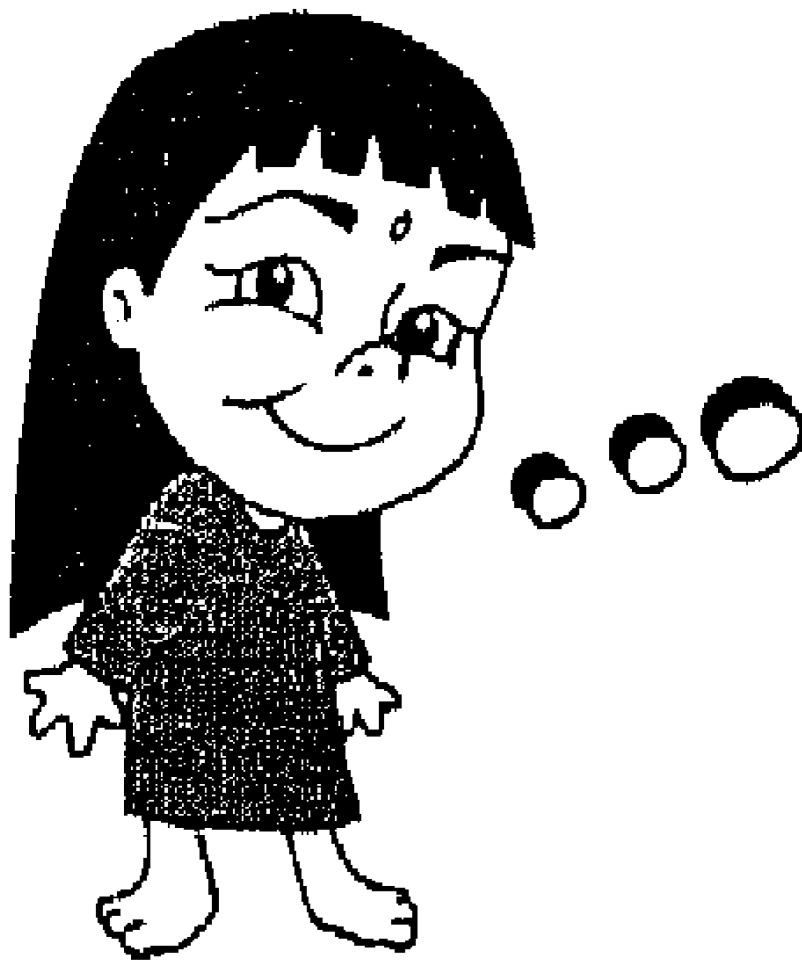
١- خسائر بولس الرسول

لقد خسر كل ما كان ربحاً شخصياً له بعيداً عن الله... بالتأكيد كان لبولس:

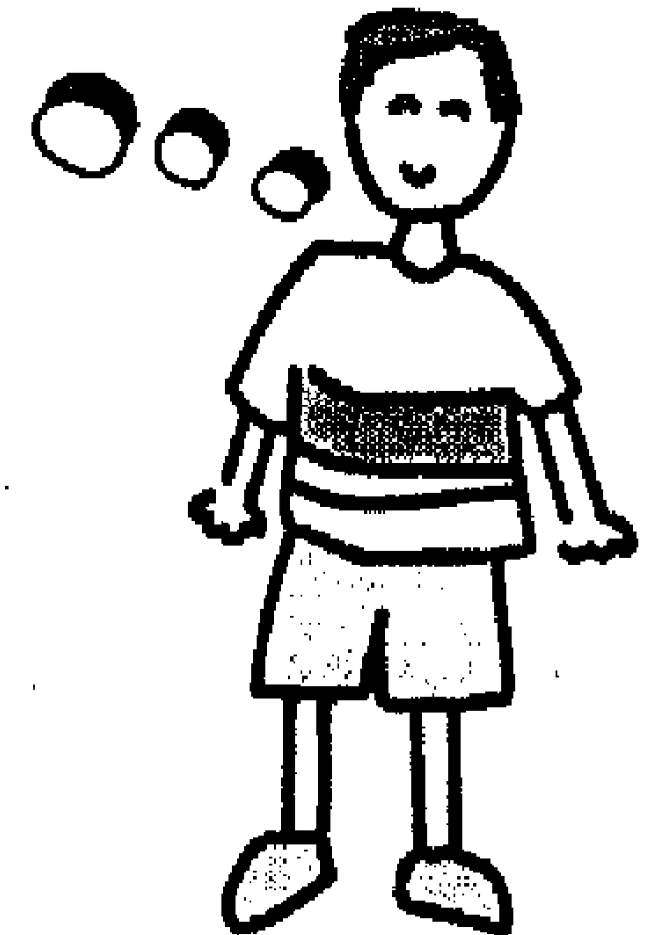
سمعة عظيمة كعالم وكقائد دينى، كان فخوراً بميراثه اليهودى وبإنجازاته الدينية... لكنه قاس هذه «الكنوز» بما قدمه له المسيح فأدرك إنه لا شيء.

٢- أرباح بولس الرسول

١- معرفة المسيح	٢- بر المسيح	٣- شركة المسيح
وتعنى هنا التمتع بعلاقة شخصية معه.	كان هدف بولس عندما كان فريسياً هو البر ولكنه «البر الذاتى أو بر الأعمال» لكن بعدما تقابل مع المسيح فقد بره الذاتى وربح بر المسيح.	(إذكر الشاهد) كيف تكون لك شركة حقيقية مع المسيح؟.



لقد ربح الرسول أكثر مما فقد.. لدرجة أنه أعتبر كل الأشياء الأخرى نفاية بالمقارنة لما ربحه بمعرفته بالمسيح.



إن الذين يعيشون لأجل الأشياء الأرضية لن يتمتعوا بالسعادة أبداً! إذ يلزمهم حماية كنوزهم بإستمرار، بسبب الخوف من احتمال فقدانها أو فقدان قيمتها. أما المؤمن صاحب الفكر الروحى فليس هكذا، إن كنوزه التى فى المسيح لا يمكن سرقتها.

حان الوقت أن تقدّم الأشياء التى تهمك أكثر من غيرها..!

إننا قد أصبحنا أولاد الله بالإيمان بالمسيح، وهكذا أصبحناا أيضاً مسئولين عن أن نشترك فى السباق وننجز الأهداف التى وضعها الله أمامنا.

سنرى فى هذا الجزء «فى ٣: ١٢ - ١٦» بولس الرسول الذى يجاهد بكل قوته الروحية ليصل إلى نهاية السباق المسيحى

إننا جميعاً نريد أن نكون فائزين ومحققين للأهداف التى من أجلها نلنا الخلاص.. ولكن ما هى المقومات الحيوية لكسب السباق والحصول على المكافأة؟

١- عدم الاكتفاء «فى ٣: ١٢ - ١٣»

كان بولس الرسول مكتفياً بشخص المسيح لكنه لم يكن مكتفياً بحياته المسيحية.. فلم يقارن الرسول نفسه بالآخرين، بل بيسوع المسيح لذا يقول إنه لم يصل إلى الكمال.

٢- التكريس.. أفعل شيئاً واحداً» فى ٣: ١٣

إن المؤمن يجب أن يكرس نفسه من أجل هدف واحد وهو السعى فى السباق المسيحى.

٣- الإتجاه «انسى ما هو وراء وامتد إلى كل ما هو قدام» (فى ٣: ١٣).

هناك مؤمنون تهزمهم مآسى الماضى.. فهم يركضون فى السباق ولكنهم ينظرون إلى الخلف، لذلك لا عجب إن كانوا يتعثرون ويسقطون! وآخرون تشتتهم نجاحات الماضى، وهذا أمر ردىء، فكل «ما هو وراء» يجب أن يتنحى جانباً لكى يحل مكانه «كل ما هو قدام».

٤- العزم والإصرار «فى ٣: ١٤»

كلما حاولنا أن ندرب أنفسنا على الحياة الروحية كلما استطاع الله أن يقوينا وأن ينهض بنا لإتمام السباق.

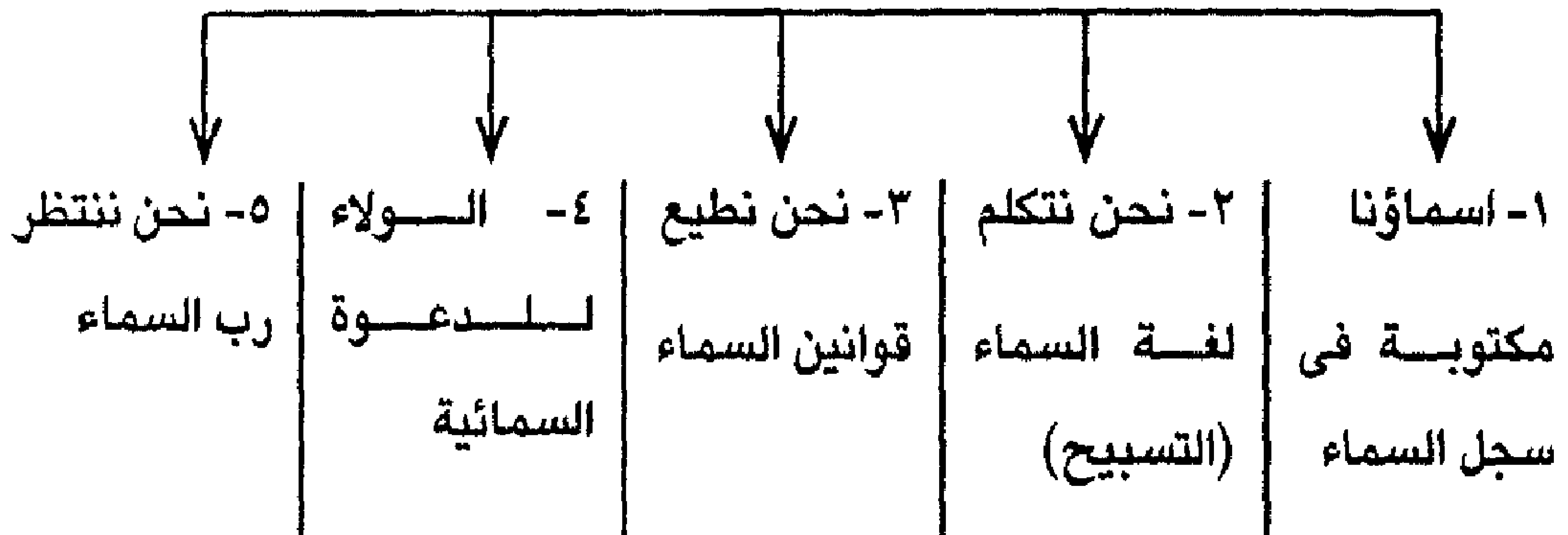
٥- الانضباط «فى ٣: ١٥ - ١٦»

لا يكفى للمتسابق أن يركض بجدية واجتهاد لكى يربح، بل عليه أيضاً أن يتبع القواعد.. ونحن نجد فى تاريخ الكتاب المقدس أناساً كثيرون بدأوا السباق بنجاح عظيم لكنهم فشلوا فى النهاية لأنهم استهانوا بقواعد الله..

إذكر بعض الأمثلة من الكتاب المقدس؟

كما أن فيلبى كانت مقاطعة رومانية فى أرض غريبة (يونانية)..

هكذا فالكنيسة مقاطعة «سماوية» على الأرض وذلك لأن:



رسالة الفرح (٤)

الإصحاح الرابع



كم من الناس فقدوا سلامهم وإنجازات حياتهم بسبب القلق

إن القديس بولس الرسول مثل حى لنا.. فقد عانى الكثير مما كان يمكن أن يقلق من أجله..!

وبالرغم من ذلك لم يقلق الرسول بل بالعكس فقد كتب رسالة مملوءة بالفرح.

إذا أردنا أن نهزم القلق ونختبر الفكر المطمئن.. نشوف القديس بولس بيقول إيه فى الإصحاح الرابع..!

يذكر القديس بولس ثلاث أشياء

١- الصلاة الصحيحة	٢- التفكير الصحيح	٣- الحياة الصحيحة
استخدم الرسول ثلاث كلمات ليصف الصلاة الصحيحة: الصلاة ـ الدعاء ـ الشكر «فى ٤ : ٦ ـ ٧»	يذكر لنا الأمور التى يجب أن يفكر فيها المؤمنون بالمسيح: ـ كل ما هو حق. - كل ما هو جليل وعادل. - كل ما هو طاهر ومسر وصيته حسن. - إن كانت فضيلة أو مدح «فى ٤ : ٨»	نرى فى خدمة بولس أنه لم يعلم بالكلمة فقط بل عاشها أيضاً، حتى يرى سامعوه الحق فى حياته أيضاً. «فى ٤: ٩»

يذكر القديس بولس ثلاث مصادر روحية مباركة
تجعلنا قادرين على التكيف وتعطينا الاكتفاء

٣- وعد الله الذى لا يتغير شكر القديس بولس عطاءهم وقارنه بثلاث أمور شائعة: - شجرة مزهرة (ع١٠) - استثمار (ع ١٤: ١٧). - ذبيحة (ع ١٨).	٢- قوة الله التى لا تفشل	١- عناية الله الفائقة

وأخيراً

+ ما الذى ينمى روح الفرح الحقيقى فى حياة المؤمن:

١- توبته الصادقة وتحرره من عبودية الخطية.

٢- ثقته بأن الله يدبر حياته.

٣- الشركة والمحبة خاصة مع أخوته المؤمنين

+ مظاهر الفرح المسيحى الحقيقى

٣- هو فرح ثابت فى الضيق ويعلو فوق الأحزان والتجارب	٢- هو فرح هادىء وصامت مثل فرح العذراء مريم بالبشارة وفرحها بحبل أليصابات بالمعمدان	١- هو فرح داخلى عميق يملأ القلب، سلاماً، هو فرح فى الرب

١٠ ـ فوائد للتناول

انتظار لمجئ الرب

حياة

عهد

شركة

ثبات

نمو

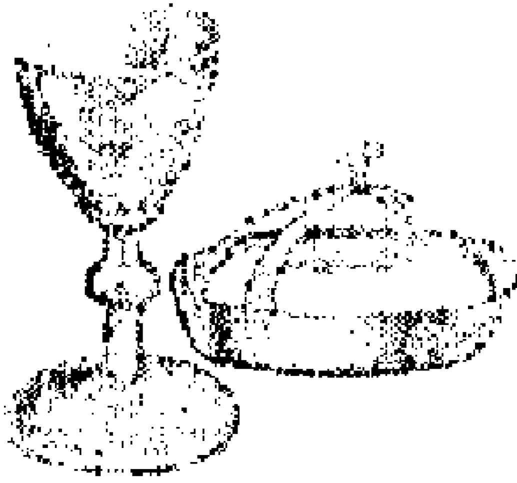
معرفة واستنارة

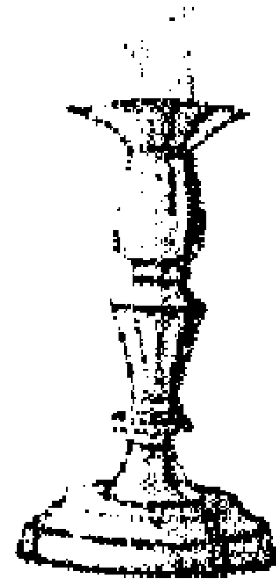
شكر

ذبيحة

غفران







تمهيد

لو قدر أن طبيباً فى هذا الجيل اكتشف عقاراً يهب الصحة والسعادة والشباب، ويطيل العمر، ويبهج القلوب الحزينة، ويغنى الفقراء ويعزى الحزانى، ويعطى سلاماً للنفوس وحكمة للجهلاء:

+ فكيف تظن سوف تكون استجابة الناس لمثل هذا الدواء الشامل النافع؟

+ ترى ماذا سيكون مدى تهافتهم عليه مهما كانت التكاليف؟

+ بالطبع سيكون هذا الدواء طويل المفعول ولكن مفعوله سينتهى يوماً، فهو لن يمنع الإنسان من الشيخوخة والوفاة. بل فكر معى:

+ فى أن الأطباء قد يصلوا إلى زرع أى عضو من الأعضاء التى تلفت فى الجسم، مما يتيح للشخص أن يعيش حياة عادية بالاستعانة بما نقل له من أعضاء تحييه، كم تكون استجابة الناس؟ رغم أن هذا الحل لن يفيد إلى الأبد ولن يمنع الشخص من الموت عندما يحل أجله .

+ والآن فكر فى إن هذا الدواء موجود فعلاً كل يوم على المذبح، وهو يعطى كذلك حياة أبدية لمن يتناول منه .

+ ولأن هذا الدواء أغلى من أن يقدر بثمن، فإن الرب يعطيه بالمجان لكل من يتوب ويقبل إليه.

سوف نقدم فى هذه الدراسة عشرة فوائد روحية للتناول من جسد الرب ودمه.

١- التناول غفران

أعطى الرب لتلاميذه هذا السر قائلاً: خذوا كلوا فإن هذا هو جسدى الذى يقسم عنكم ويبذل من أجلكم لمغفرة الخطايا.

إن الخطايا اليومية التى تقترف بعد المعمودية، فهذه تغفر بسر القربان المقدس إذا قدمت عنها توبة صادقة، لأن سر القربان هو أيضاً ذبيحة الصليب عينها التى تمت بها الكفارة، ولا تزال استحقاقاتها تشملنا إلى الأبد.

٢- التناول ذبيحة

وإذن فذبيحة الإفخارستيا هى بعينها - فى طبيعتها وجوهرها - ذبيحة الصليب. كل ما هنالك أن ذبيحة الصليب ذبيحة دموية، سفك فيها دم المسيح الرب بطريقة مادية منظورة ملموسة محسوسة، وأما ذبيحة الإفخارستيا فغير دموية وتتم بطريقة سرية غير محسوسة ولا ملموسة أو منظورة.

تتم تحت أعراض الخبز والخمر. تلك قدمت على الصليب مرة ولا تتكرر إلى الأبد، وأما هذه فتقدم كل يوم يقام فيه القداس: استرحاما واستعطافا لله عن خطايا جميع الناس، ولا سيما الذين قدموها والذين قدمت بواسطتهم.

يقول الكاهن فى مطلع أحد القسم «هذا كائن معنا اليوم على المائدة عمانوئيل إلهنا، حمل الله الذى يحمل خطيئة العالم كله».

لقد كان ذبح خروف الفصح فى العهد القديم ذكرى لخلاص بنى إسرائيل من ضربة الملاك المهلك الذى رأى الدم على أبواب بيوت العبرانيين، فعبر عنهم. وخروف الفصح نفسه كان رمزاً وإشارة إلى وسيط العهد الجديد فادى نفوسنا يسوع المسيح الذى سفك دمه الطاهر عنا، وبذل جسده عن حياة العالم. وكما صار الأمر إلى بنى إسرائيل أن يصنعوا خروف الفصح تذكاراً لذلك الخلاص الذى تم مرة، صار كذلك الأمر إلى كنيسة المسيح من قبل الرب نفسه أن يصنعوا سر التناول، فصح العهد الجديد، تذكاراً دائما لموت الفادى الوحيد وخلاصه العجيب. والذكرى حضور فعلى لواقع وليس لماضى. فالذبيحة إذن حاضرة ذبيحة الصليب المجيد، هنا واليوم.

٣- التناول شكر

«وأخذ يسوع خبزاً، وشكر، وباركه، وقسمه»

أننا جميعاً نقدم لله خبز الأرض بشكر فإنه يتقبله منا.

وحين نقدم قلوبنا مرفوعة فهى قربان ورائحة رضا للرب، ويعوضنا الرب بأن يعطينا خبز السماء مقابل تقدمتنا البسيطة من الخبز

ومقابل تقديم أجسادنا وأرواحنا

فإنه يعطينا جسده وروحه

وهكذا تظل عطية الله متفوقة

ولهـذا وفى مطلع القداس ينادى الكاهن الشعب قائلاً «**فلنشكر الرب**» **فيرد الشعب «مستحق وعادل»، «مستحق ومستوجب»**

ولـذا فإن سـر التنـاول يسـمى أيضـاً سـر الشكـر وذبيحـة الشكر (= الإفخارستيا).

٤- التناول معرفة واستنارة

إن تلميذى عمواس، لوقا وكليوباس، لما تناولا من يد السيد المسيح الخبز الذى باركه، انفتحت أعينهما وعرفاه.

٥- التناول نمو

يحمينا التناول من السقوط والخطية، بيد أن لسر التناول عملاً آخر وفعالية أبعد مدى. فليس هو درعاً واقياً فقط وإنما هو قوة دافعة للأمام. وبعبارة أخرى كما أنه سر الصون والحفظ هو أيضاً سر النمو والتقدم. إن النمو الروحى يجعلنا نحيا حياة القداسة فالقداس يقدسنا ويتناول القدسات القديسون والمقدسون الذين طهرهم وقدسهم روح الله القدوس .

٦- التناول ثبات

كما يثبت الغصن فى الكرم

هكذا يقول المخلص "**من يأكل جسدى ويشرب دمى يثبت فى وأنا أيضاً فيه**".

١- والثبات ضد السقوط، وضد الفناء. الثبات معناه البلوغ إلى حالة من شدة ودوام الترابط والتماسك بين أثنين، مع التوطد، والتمكن، والرسوخ، بل والتداخل، والنفاذ، والتغلغل أحدهما فى الآخر.

٢- وأما الخطوة الثانية فى هذه العلاقة المتدرجة التى تنتهى بالاتحاد الكامل فهى درجة الثبات فى المسيح له المجد.

وأما الدرجة الثالثة، ولعلها العليا، فهى درجة الاتحاد الكامل. فيها يفنى المؤمن عن نفسه فناء تاماً، ولا تبقى له إرادة خاصة، ولا رغبة خاصة، بل يصل إلى مرتبة اختيارية يصبح مشبعاً فيها بإرادة الله ومشيئته، وملتهباً بمحبة الله إلتهاباً كاملا مع تمام الإيمان به، والتوكل عليه، والتسليم له، والثقة بمحبته وصلاحه وخيريته وقداسته وعدالته وعمق حكمته وكمال صفاته، ثقة بغير حدود. هنا فى بهاء هذا النور وشدة لمعان هذا الضياء وكشف ما وراء الحجاب، يحتقر المؤمن إرادته الخاصة، ومشيئته الخاصة فيهملها راضياً مختاراً مسلماً قياد حياته لله فى إيمان ورضى وسرور وفرح.

٧- التناول شركة

وإذا كان سر التناول يوحدنا مع المسيح له المجد، فى جسده الطاهر ودمه الكريم، فهو إذن سر الشركة بيننا وبينه من جهة، وفيما بيننا مع بعضنا بعضاً من جهة أخرى. قال الرسول معبراً عن هذا السر بوصفه شركة جسد المسيح ودمه: "**كأس البركة التى نباركها، أليست هى شركة دم المسيح. والخبز الذى نكسره، أليس هو شركة جسد المسيح. فأننا نحن الكثيرين، خبز واحد، وجسد واحد، لأننا جميعاً نشترك فى الخبز الواحد**" **ثم يقول "لا تقدرون أن تشربوا كأس الرب وكأس الشياطين. لا تقدرون أن تشتركوا فى مائدة الرب، وفى مائدة الشياطين"**.

٨- التناول عهد

إن أول خطوة فى العلاقة المتدرجة إلى الكمال هى الدخول فى عهد مع الله، لأن التناول هو نفسه عهد وميثاق بين المؤمن وبين الله.

فيه عهداً جديداً بدمه: «وأخذ كأس وشكر وأعطاهم، وقال اشربوا من هذا كلكم لأن هذا هو دمي الذى للعهد الجديد الذى يسفك عن كثيرين لمغفرة الخطايا».

ولم يكن دم الخروف ذا قيمة فى ذاته. وإنما كل قيمته فى أنه إشارة ورمز إلى دم الفادى، وسيط العهد الجديد الذى صار لنا بدمه الكفارة والفداء. لذلك تنبه أنبياء العهد القديم بالروح القدس إلى العهد الجديد بدم الفادى كعهد يربط بين المؤمنين وبين الله فى المسيح، وتنبأوا عن عهد جديد يقطعه الرب مع شعبه، وليس كالعهد القديم: «ها أنها تأتى أيام، يقول الرب، أقطع فيها مع آل إسرائيل وآل يهوذا عهداً جديداً، لا كالعهد الذى قطعته مع آبائهم يوم أخذت بأيديهم لأخرجهم من أرض مصر، لأنهم نقضوا عهدى فأهملتهم أنا يقول الرب. ولكن هذا العهد الذى أقطعه مع آل إسرائيل بعد تلك الأيام يقول الرب هو: أنى أجعل شريعتى فى ضمائرهم، وأكتبها على قلوبهم، وأكون لهم إلها، وهم يكونون لى شعباً... لأنى سأغفر آثامهم، ولن أذكر خطاياهم من بعد «وقد أورد بولس الرسول فى رسالته إلى العبرانيين هذه النبوة بنصها، وربط بينها وبين ما تم فى المسيح فى العهد الجديد، وهو (أى الرسول) فى صدد المفاضلة بين العهد الجديد والعهد القديم، مبينا سمو العهد الجديد القائم على دم المسيح الفادى.

وهذا ما حدث فعلاً فى ليلة آلام مخلصنا فقد ختم العهد القديم بإتمام الفصح القديم وبدأ بالإفخارستيا العهد الجديد. ولذلك سمى هذا اليوم عند المسيحين «بخميس العهد» إذ قطع الرب فيه عهداً جديداً بدمه قائلاً «هذا هو دمى للعهد الجديد».

وإذا كان الاتفاق بين طرفين يثبت عادة بطعام يأكلانه معا ويعتبر أنه عهداً لا يجوز لأحدهما أن ينقضه، وإلا يُعد خائنا، فإن الرب شاء أن يدخل

معنا فى عهد مقدس. غير أنه لم يثبت هذا العهد بطعام عادى، ولا حتى بفريضة مقدسة كفريضة الفصح القديم، ولكنه ثبت العهد الجديد بجسده هو نفسه ودمه الكريم بقوله «خذوا كلوا هذا هو جسدى... خذوا اشربوا من هذا كلكم لأن هذا هو دمى الذى للعهد الجديد الذى يسفك عن كثيرين لمغفرة الخطايا. ولذلك كتب الرسول بولس للعبرانيين يبين جسامة شر الذين يدنسون العهد الجديد الذى ثبته المسيح بدمه: «فأنه من تعدى ناموس موسى، فبقول شاهدين أو ثلاثة شهود يقتل بلا رحمة. فكم تظنون يستوجب عقابا أشد من داس ابن الله، وحسب دم العهد الذى قدس به نجساً وازدرى بروح النعمة».

ومن يطالع الكتاب المقدس بعهديه يجد أن الرب يجعل الدم علامة العهد بينه وبين شعبه.

ففى العهد القديم كان دم الخروف هو الذى تلطخ به قائمتا باب البيت وعتبته العليا، فيكون علامة الخلاص من ضربة المهلك.

٩- التناول حياة

وهكذا أمر الرب بالنسبة للمؤمنين الذين دفنوا معه فى المعمودية، وقاموا معه من بين الأموات بمجد الآب، ليسلكوا فى جدة الحياة، أن يأكلوا طعاماً جديداً مجيداً يناسب الخليقة الجديدة، وهو سر التناول الذى رسمه طعاما وغذاء روحانيا لمن يسلكوا بالروح.

قال مخلصنا «أنا هو خبز الحياة. آباؤكم أكلوا المن فى البرية وماتوا. هذا هو الخبز النازل من السماء لكى لا يموت كل من يأكل منه. أنا هو الخبز الحى الذى نزل من السماء. أن أكل أحد من هذا الخبز يحيا إلى الأبد. والخبز الذى أنا سأعطيه هو جسدى الذى سأبذله عن حياة العالم. فخاصم اليهود بعضهم بعضا قائلين: كيف يقدر هذا أن يعطينا جسده لنأكله. فقال لهم يسوع: الحق

الحق أقول لكم: إن لم تأكلوا جسد ابن الإنسان وتشربوا دمه فلا حياة لكم فى أنفسكم... كما أرسلنى الآب الحى، وأنا أيضا أحيا بالآب، فمن يأكلنى يحيا هو أيضا بى. هذا هو الخبز الذى نزل من السماء، ليس كالمن الذى أكله آباؤكم وماتوا. «من يأكل هذا الخبز فانه يحيا إلى الأبد».

بسر القربان نحصل على امتياز القيامة المجيدة

فقد قال مخلصنا «من يأكل جسدى ويشرب دمى، فله الحياة الأبدية، وأنا أقيمه فى اليوم الأخير، لأن جسدى هو مأكل حقيقى، ودمى هو مشرب حقيقى».

من أقوال الآباء:

يقول القديس إيريناوس أسقف ليون:

«هكذا أجسادنا التى قبلت الإفخارستيا ليست بقابلة للفساد لأن فيها رجاء القيامة». ويقول أيضا «كيف يقولون: أن ذاك الجسد الذى اغتذى من الرب ودمه، يصير إلى الفساد، ولا ينال الحياة؟! إذن فليعدلوا عن زعمهم، أو فليكفوا عن الذبيحة».

١٠- التناول انتظار لمجىء الرب

«... فإنكم كلما أكلتم هذا الخبز، وشربتم هذه الكأس، تخبرون بموت الرب إلى أن يجئ».

سر القربان يعدنا للأبدية السعيدة وللأمجاد السمائية.

قال له المجد «أنا هو الخبز الحى النازل من السماء. إن أكل أحد من هذا الخبز، يحيا إلى الأبد... من يأكل جسدى ويشرب دمى فله الحياة الأبدية... هذا هو الخبز الذى نزل من السماء من يأكل هذا الخبز، فانه يحيا إلى الأبد».



+ أيها السيد الرب يسوع المسيح إلهنا. إنى أطمئن قلبى، وفكرى، وكل حواسى الباطنة، والظاهرة، تعبداً وشكراً، وتمجيداً، لمحبتك التى لا توسع، وغنى نعمتك الذى لا يعبر عنه.

+ أن تتنازل وتتجسد من أجلى، متخذاً صورتى وشكلى، وتشاركنى فى اللحم والدم، هذا حنان عظيم، أنا لا أستحقه...

+ وأن تتفضل فتفدينى بدمك وتذوق الموت بالجسد بدلاً عنى، لتعتقنى من عبودية إبليس ومن أسره، وتفتح لى الفردوس من جديد، فهذا حب كبير ليس له فى الدنيا مثيل. كلما تأملته وتفكرت فيه لم أجد له نظير فى كل تصورات بنى البشر الذين تأملوا آلهتهم وتغنوا بصفاتها.

+ لكنك يا خالقى لم تصنع ذلك كله فقط من أجلى. وإنما من فرط حبك أردت لى أن أحيا بك وفيك. فوهبتنى أن أجرؤ لا على الكلام معك فحسب بل أن أقترب للمس جسدك ودمك، بل أن تدخل بهما إلى جوفى، فيتحد بهما جسدى ودمى، فنصير معاً، أنت وأنا، جسداً واحداً هذا هو سر الزواج الروحانى الذى يقرن نفسى بك، فتصبح به نفسى عروساً لك تصب فيها حبك ودمك لتحيا به وتثمر وتلد أولاداً لملكوت السماوات.

+ كيف لى يا إلهى أن أفهم هذا السر العميق ! إنه أعلى من منسوبى، أسمى من تفكيرى. أنى أؤمن به يارب، فأعن إيمانى، وارفع عن عينى الحجاب لتبصر مجدك وتعاينا جلالك. واسكب فى «إيماناً بغير فحص» لأصدق وعدك، وأثق فى قولك وقدرتك ثقة بغير حدود...

+ إرفع يا سيدى عقلى فوق احتمال الحواس وامنحنى أن أسمو فوق الحسابيات والهندسيات والكيميائيات، وأعلو فوق مقاييس العقل المادى والمنطق البشرى...

أعطنى الرهبة التى تليق بهذا السر العظيم، والورع المناسب الذى استقبل به موهبتك التى تعلو على الطبيعة...

+ هبنى فهماً أقوى من فهمى، وبصيرة أنفذ من بصيرتى الطبيعية...

إجعلنى أن أنسكب أمامك انسكاباً، وانطرح أمامك بالتمام، لتحل فى حلولا حقيقياً، لا مجازياً، وتدخل إلى بيتى، إلى نفسى.

+ قل لى يارب: «إنه ينبغى أن أمكث اليوم فى بيتك»، «اليوم قد حصل الخلاص لهذا البيت» «لأنه هو أيضاً ابن إبراهيم» بل هو ابنى الذى ولدته فى الجلجثة، ودفنته معى فى المعمودية، وأقمته معى للمجد...

+ تعال يارب وكلمنى «كلاماً به أخلص» وأحيا. ونَاجِ نفسى مناجاة العريس لعروسه التى أخلص لها الحب وأخلصت له الطاعة والوفاء «قل لنفسى خلاصك أنا».

+ ها أنت مزمع يا إلهى «أن تدخل تحت سقف بيتى»، وأنا غير مستحق، فماذا أصنع بك يارب؟ لا أدرى! لذلك أصرخ من أعماقى، وباتضاع من لا يفهم: «يارب، ماذا تريد أن أصنع»! ولما كنت أيضا لا أعرف كيف أرضيك كما ينبغى، فإنى أهتف مع أحد قديسيك وأقول «مر بما تريد، واصنع ما تأمر به.»

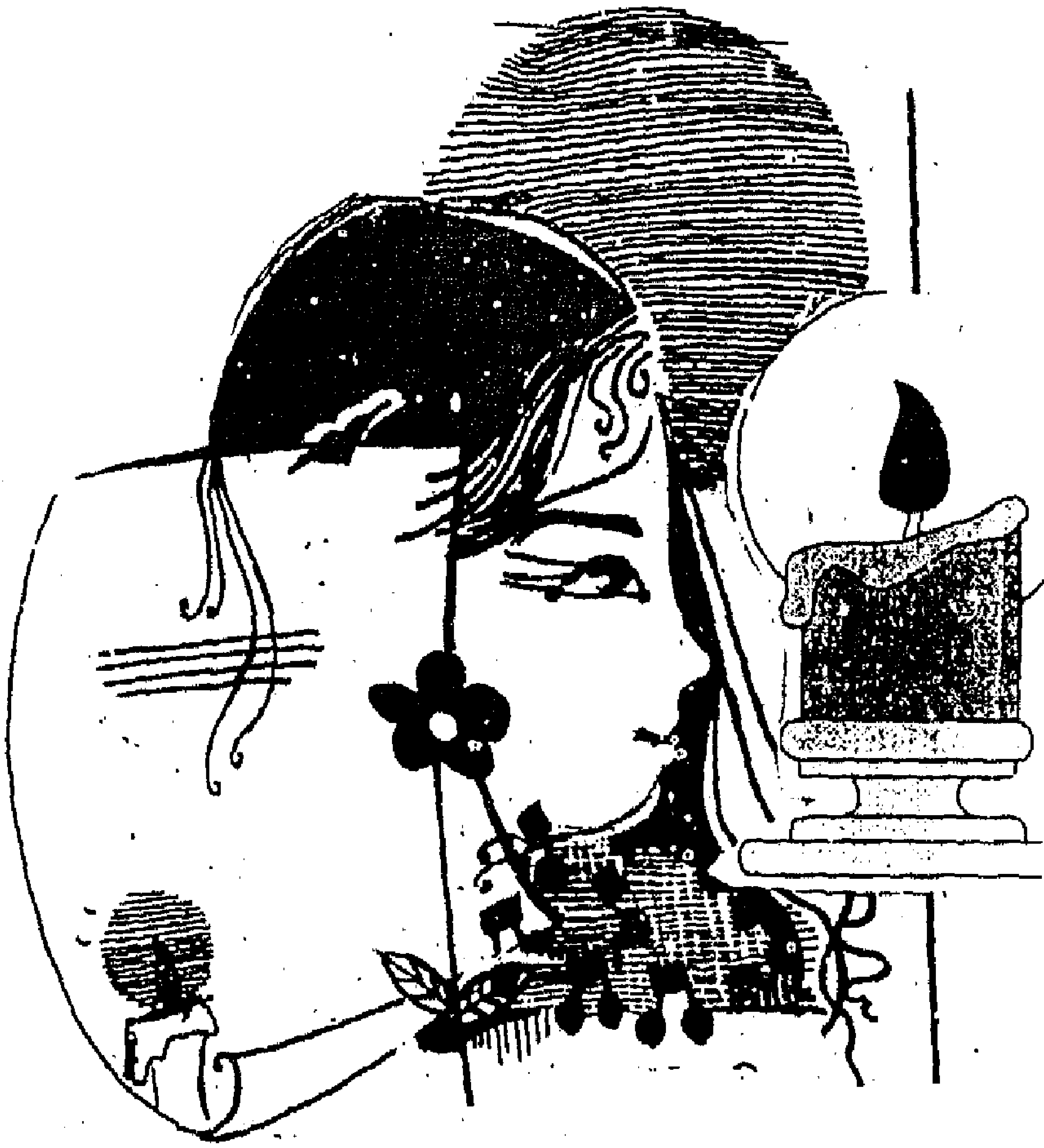
+ أدخل يا مخلصى. أدخل أيها الابن الوحيد ومعك الآب والروح القدس، واصنع من بيتى مقراً ومنزلاً، لا ليوم واحد بل لجميع أيامى فى الأرض، وفى عالم الأبد.

+ ها أنا يارب أعددت بيتى وسريرى على قدر ما أفهم ! نعم يا صاحب الجلالة إنه إعداد ناقص جداً، ولا يليق بتاتاً باستقبالك يا إلهى. ولكننى أخشى أن أتباطأ عن قبولك بحجة إعداد نفسى الإعداد الكامل، فأتلكأ أياماً وأتكاسل زماناً، وأحرم من جودك معى دائما. ولذلك فقد عزمت أمرى وقلت لنفسى: لن أتأخر عن اليوم بحجة استعداد أكبر. ولعلك يا جابلى تكمل بنعمتك ومراحمك ما نقص من استعدادى.

+ أدخل يارب، وافتح بيديك منافذ نفسى المغلقة ليكن اليوم الذى تقبل أن تدخل بيتى فيه، وأقبلك أنا فى بيتى فى سعادة لا توصف، هو يوم الدخول الذى لا خروج لك من بعده. ولتأت ملائكة السماء فى خدمتك فتحيط بى أيضا من كل جهة.



التفكير الإيجابى



تمهيد :

يعرض الخادم ورقة كبيرة بيضاء عليها بقعة من الحبر، ويسأل التلاميذ ماذا يرون (بقعة من الحبر...ورقة متسخة....إلخ)

يعلق الخادم أنه ليس هناك أحد قد لاحظ أن ٩٠ ٪ من الورقة أبيض ناصع البياض.

مقدمة:

١) هل أنت إنسان إيجابى؟

- هل يراك الناس أهلاً للثقة؟
- هل أنت شخص عملي؟
- هل تعرف نقاط ضعفك ونقاط قوتك؟
- هل تحب عملك أو دراستك؟
- هل تحب الاختلاط بالناس، وتشعر بسعادة معهم؟
- هل تتحمس بسرعة؟
- هل تشعر أن الله قريب منك؟
- هل تميل إلى أن تصادق المتفائلين؟
- هل تستفيد من أخطائك؟
- هل تحب أن تتعلم أشياء جديدة نافعة دائماً؟
- هل تكتسب المزيد من الثقة مع مرور الأيام؟
- هل تتوقع أن يمون الغد أفضل من اليوم؟
- هل تغفر للمسيئين إليك؟

٢) القسم الثانى

- هل تفقد أعصابك بسرعة؟
- هل تشعر بالنقص؟

- هل أنت دائم الشكوى من التعب أو الأرهاق؟
- هل تشعر إنك مظلوم؟
- هل تشعر بالرثاء لذاتك؟
- هل تجتر طويلاً أحداث يومك؟
- هل تفتقر إلى الشجاعة فى كثير من الأحيان؟
- هل تتردد طويلاً قبل اتخاذ أى قرار؟
- هل تفكر طويلاً فى احتمالات الفشل؟
- هل تشعر إنك ضعيف أمام شخص ما؟

حساب الدرجات:-

- أعط نفسك درجة واحده عن كل إجابة «بنعم» بالقسم الأول، ولا شىء عن كل إجابةبـ «لا».

- أعط نفسك درجة واحده عن كل إجابة « لا» بالقسم الثانى، ولا شىء عن كل إجابةبـ «نعم» ثم أحسب الدرجات.

النتيجة :-

- إذا كان مجموع درجاتك ١٥ فما فوق، فأنت إيجابى، تميل إلى التفاؤل، وتحب الحياه ولا تنهار أمام المشكلات.

إذا كان مجموع درجاتك أقل من ١٥، فأنت تحتاج أن تكون أكثر إيجابية.



فى إحدى مدن سويسرا خرج عمدة هذا المدينة ليلاً ليتفقد أمن مدينته، وعند مروره بأحد الطرقات لمح ضوئاً خارجاً من أحد المنازل، فتقدم ليتعرف على ما يحدث فى هذا المكان فى هذا الساعة المتأخره من الليل...

وعندما أقترب سمع صوت طفل يقول لأمه: إننا نموت جوعاً..أما حكيتى لى يا ماما عن غراب إيليا وأن الرب سيسمع لنا عندما نصلى إليه.

تأثر العمده جداً، وعاد مسرعاً بسيارته إلى منزله وملاها بكل محتويات منزله من الطعام.ثم عاد مسرعاً إلى هذا البيت وطرق الباب وقدم للمرأه ما عنده وقال: «سيدتى أنا غراب إيليا». ثم تركها ومضى وقلبه يطرب فرحاً.

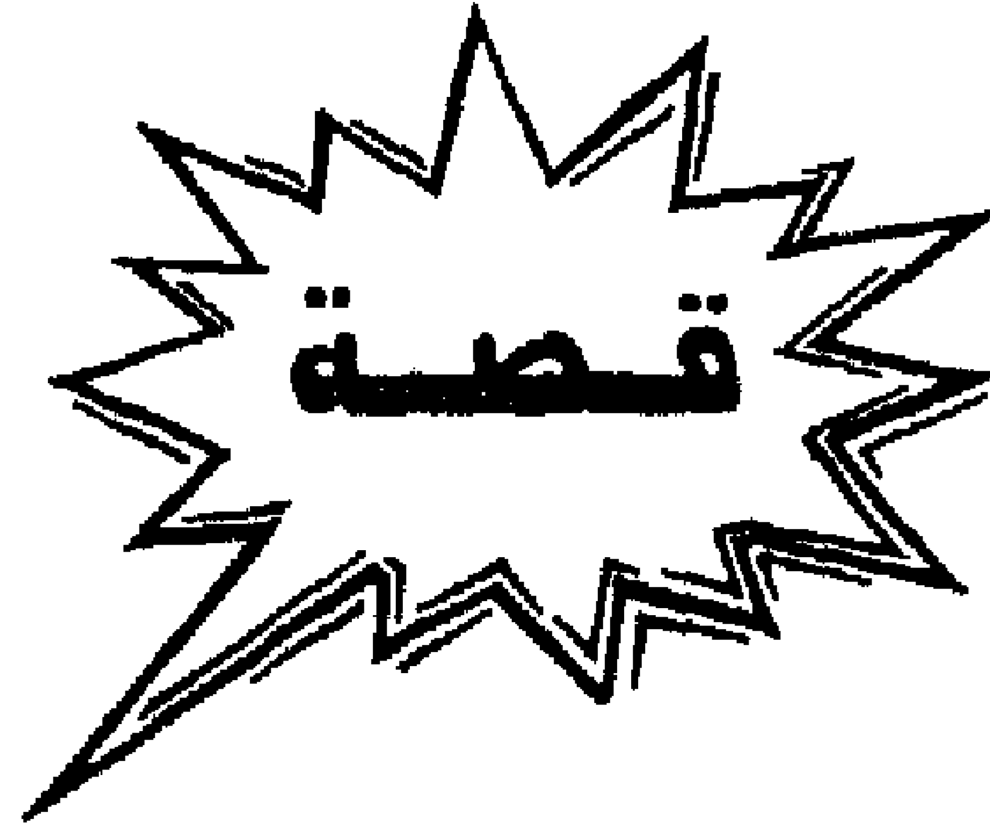
وهناك نموذج للإيجابية فى قصة :

السيدة التى كانت تعيش فى مدينة نيويروك١٩٨٤ وذات صباح قرأت عن حادث مروع فى مكسيكوسيتى الذى أدىء إلى أحتراق جزء من هذه المدينة وجاءت فى الجرائد العالميه صوره غلام(٤سنوات) تشوه وجهه، وحدثت له مضعفات كثيرة.

ملايين شاهدوا الصوره وبسرعه تلاشت من ذاكرتهم، أما هذه السيدة فقد شعرت أن عليها مسؤليه تجاه هذا الغلام ووجدته ولمده عامين تابعته ليتلقى العلاج المناسب.

تعلم أن تصبح إيجابياً فى مشاعرك وفى أفعالك لا تتعامل بمجرد الكلام، فالفعل أيضاً دليل على إيجابيتك تجاه الآخرين.

وإثبات لشعورك بالمسؤليه مما يؤدى إلى نجاحك.



ـ كان أحد رعاه البقر مستمتعاً وهو ينظر إلى القطيع، وكان أحد الأمراء فى رحلة صيد.

ـ لم يكن الراعى يعرفه. أعجب الأمير بشكل الراعى وملامحه المبتسمة فأقترب منه قائلاً: لماذا أنت سعيد هكذا يا فتى. فاجاب الراعى «انا أمير». فتعجب الأمير من إجابته وسأله ماذا تقصد؟

ـ أجاب الفتى أن الشمس تشرق لى كما تشرق للأمير، القمر يأتنى ويصير معى باليل كما يفعل مع الأمير، والجدوال والحقول تبهجنى مثله وبالرغم من أن لدى القليل فأنى أكل ما يكفينى. فهل يأكل الأمير أكثر من طاقته؟

ـ فكشف له الأمير الحقيقى هويته وقال له:-

ـ لقد أصبت يا فتى فنحن نكون سعداء بقدر ما ننظر للحياه بتفائل.

أفكارنا السلبية من أين تأتيتنا؟



لحظة تأمل

هل أنت طموح؟ وهل تحقق طموحك؟

ما الرسائل التى تصلك من اهلك؟

أعرف موقفك من هذه الأفكار السلبية...

كيف تؤثر عليك مثل هذه العبارات؟

أنت فوق كل حكم سلبى.

جميعنا لديه الكثير من الطموحات والأحلام التى نتطلع إلى تحقيقها. ولكن قليلين هم الذين يؤمنون بهذه الطموحات حق الإيمان، ويأخذونها مأخذ الجد، ويسعون بكد إلى تحقيقها، وغالباً ما ينجحون فى النهاية- برغم ما يواجهونه من أفكار سلبية- لأنها أحلام حقيقيه وطموحات واقعية نظيفة.

ترى ما السر وراء قتل الطموحات والأحلام بداخلنا؟

عند التفكير جيداً، سنجد أنها، فى الأغلب، بعض الأفكار السلبية التى تحكمنا وتجعلنا نتردد كثيراً قبل أن نبدأ فى تحقيق أحلامنا، وفى أحيان كثيره تحرم علينا أن يكون بداخلنا أى طموح.

مصدر الأفكار السلبية:-

+ تاتينا الأفكار السلبية عن نفوسنا وعن طموحتنا وعن مدى نجاحنا، من نفوسنا نحن لأننا لا نصدق طاقاتنا، ولا نثق فى إمكاناتنا، التى أودعها الله فينا لنستثمرها للخير وللبناء.

+ كما تأتينا من الذين حولنا وغالباً من الوالدين. ولا يعنى هذا أنهم يقصدون تحطمينا بكلماتهم. التى تقال بدون قصد الإساءه، أو بقصد التهذيب والتعليم.

ولكن، وللأسف تسجل العبارات السلبية فى عقلنا الباطن، وسواء لاحظنا أو لم نلاحظ، فإن مثل هذه الأحلام السلبية تحكم تصرفاتنا وسلوكنا، عندما نكبر وتؤثر فى طريقة تفكيرنا.

لذلك فنحن نحتاج إلى أن نزن جيداً ما نسمع، حتى لا ينعكس على أفكارنا وتصرفاتنا السلبية.

تأثيرات الكلام السلبى :-

+ هناك أباء وامهات يعانون من الشعور الدائم بالمراه بسبب المشكلات الكثيرة التى تعرضوا لها مثل الطلاق أو موت أحد الوالدين وهذا بالطبع ينعكس على عباراتهم والرسائل التى تحملها من حزن ومراره وإحباط.

+ وبعض الوالدين ينتظرون الكثير من أولادهم، وقد تفوق انتظاراتهم هذه، قدرات أولادهم، مما يسبب لهم ضعف الثقة فى النفس وبالتالى القدرات.

من أشهر العبارات السلبية

تعليقات الوالدين:	تأثيرها على مشاعر الأبناء:
-هل أنت واثق من أنك ستنجح فى هذا الامتحان، أو من انك قادر على قيادة الدراجة. أو باستطاعتك أن تختلط بهؤلاء الشباب؟	- الآخرون افضل منى ويمكنهم أن يفعلوا كل شىء. أنا لا أعرف أن أفعل شيئاً، أنا لست طموحاً.
- مرة أخرى تخطىء، هل أنت غبى لا تسطيع أن تفعل ولو شيئاً واحداً صحيحاً.	- لا أستطيع أن أفعل شيئاً صحيحاً، فما الجدوى من التجربه، وأنا أعلم أننى سأخطىء.
- من حسن حظك أن لديك أسرة تتحملم وتتحمل(كسلك-غبائك-أنانيتك).	- لن أتمكن من أنجح فى تكوين علاقات تستمر فى المستقبل(صداقة، زمالة، أو حتى زواج).

- ما هذا الـذوق الـردىء فى اختيار الأصدقاء والملابس.	- سأظل دائماً عديم التمييز وسأخذل الآخرين دائماً باختياراتى غير الموفقة.
- لقد عانينا (أنا ووالدتك) من أجلك كثيراً لكى تصبح شيئاً.	- كم أنا أنانى؟ إنى أشعر بالذنب لأننى سبب معاناة والدى.

ومهما كانت الظروف التى جعلت الوالدين يربون أولادهم تربية ولدت بداخلهم الكثير من الأفكار السلبية، إلا أن كان هذا نابعا من الحب والبحث عن الأفضل، وكذلك الجهل بهذه التربية فى نفوس الأولاد.



الأفيال لا تطير!

ذهبت الزوجة مع زوجها لحديقة عامه وكانت سعيدة بكونها معه فقالت له أنظـر لهـؤلاء الأطفال السعداء يلعبون، أن منظرهم يوحى بالسعادة. ما أجمل الالحان السماوية التى تعزفهه هذه الطيور، واستمرت الزوجة فى متعتها الروحية وهتقول:-

المجد للرب خالق هذه الاشجار العظيمة أما الرجل فأخذ يجر رجليه فلم يكن أساساً هو صاحب فكرة تالنزهة فى هذا اليوم مع زوجته وقال:-

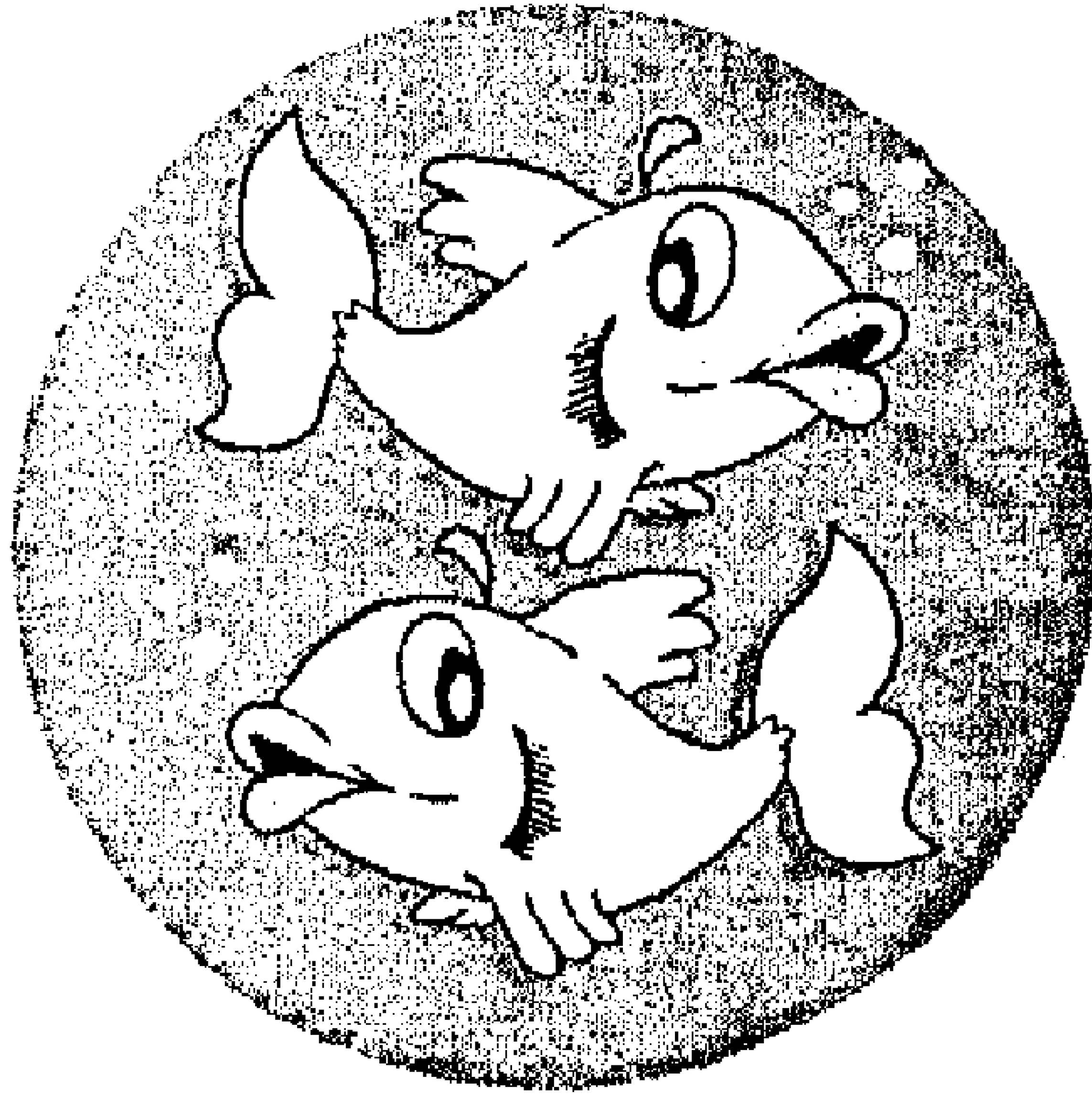
إن هذه الحديقة هى آخر مكان يصلح للنزهة، أنهم لا ينظفون الحدائق مثل زمان. أنظرى هذه القمامة الملقاه فى الطرقات، وعندما قال هذا ألقى أحد الطيور بشىء من الفضلات فوق رأسه مباشره فصرخ قائلاً ياللتعاسة!

أما الزوجة فنظرت مبتسمة وقالت:- «أشكر الله أن الأفيال لا تطير» وعليك يا حبيبى أن تكون سعيداً لما حدث.

إن نفس الحديقة كانت أجمل مكان للزوجة وأسوأ مكان للزوج.

- الطير الذى كان فوقه كان سبب بلاء له وأما للزوجة المتفائلة فكان سبباً لشكر الله إن شيئاً أسوأ لم يحدث.

قصة رمزية أريد نهراً أكبر



قالت السمكة الصغير لزميلتها:-

لقد مللت الحياه فى هذا النهر الصغير الضيق، الحياه هنا متكررة وليس من جديد، لابد ان الأنهار الكبر بها شىء من الإثارة.

قالت السمكة الأخرى لها :-

أن لديك هنا الكثير من الأصدقاء وليس هناك نقص فى الغذاء أو الماء وبدون أن تسمعها قفزت السمكة الصغيرة مسرعة إلى بحيرة أكبر قائلة:-

هذا هو ما أتمناه أن كل شىء هنا متسع هذا هو حلم حياتى.. ودون أن تدرى وجدت السمكة الصغيرة نفسها فى فم قرش كبير.

- **يقول جوج هومر ميلر:-**

أن اسلوب حياتك لا يتحدد بما تأتى به الحياه بل ما تأتى أنت به إلى الحياه.

ـ فالشخص الذى يشعر بالملل يجد الحياه مملة.

ـ تشرق الشمس من حوله لكنها لا تشرق داخلة.

قصة أخرى امريكا أم الهند؟

سأل أحد الامريكان المرشد السياحى الهندى كيف حال الناس هنا فى الهند فأجابه بنفس السؤال:-

ـ وكيف حال الناس عندكم فى امريكا؟ فأجاب :-

ـ أوه، أنهم محترمون وعلى درجة عاليه من الترقى والاجتهاد، أجاب المرشد:- وهكذا هو الحال عندنا...

ـ وفى الاسبوع التالى أتاه سائح آخر من أمريكا وسأله عن حال الناس فى الهند، فرد المرشد بالسؤال عن الأمريكان، فقال السائح:-

ـ ياه، أنهم مملين وكسولين، فأجاب المرشد وهكذا الحال فى الهند.

أن نظـرتك للناس تختلف باختلاف موقفـك منهـم فسواء كنت فى الهند أو فى أمريكا أو روسيا أو فى مصر، فالمشكله فى عينيك أنت وليس فى الناس.

إن موقفك فى الحياه إيجابياً أو سلبياً قد يعتمد على خبراتك السابقة كما يتضح من القصة التالية :-

قصة رمزية

ذهب ستة أشخاص إلى حقل. وكان أحدهم فلاحاً أما الآخرون فكانوا: فلكياً وطبيباً وجندياً وجيولوجياً ورجل اعمال.

ـ رآى الفلاح فى الحقل كومه من الزرع.

ـ أما الفلكى فلم ينظر للحقل بل للسماء من فوقه وقال أنه مكان رائع لرصد النجوم ليلاً.

ـ أما الطبيب فلاحظ المياه الراكدة والناموس الذى يعرض الناس للملاريا.

ـ ولم يرى الجندى سوى الأماكن الخالية من الزرع لكى تنصب فيها قوات الحراسه خيامها.

ـ وأما الجيولوجى فبدأ يبحث عن الصخور والتربه.

ـ أما رجل الأعمال فأخذ مقاسات الحقل وتخيل كيف سيصبح منزله الجديد وسيارته فيه.

إن خبراتنا السابقة تحدد رؤيتنا للموضوعات فإن تعلمنا التشاؤم أو النقد الذاتى أو السلبية فإن نظرتنا للأمور سوف تختلف بيناً كما اختلفت نظرة كل من الأشخاص الستة للحقل حسب خبراتهم السابقة، وقد يتناوله كل منا تناولاً مختلفاً.

+ ماذا يحدد أتجاهاتنا؟

الاتجاه فى علم النفس : هو موقف داخلى ومشاعر وسلوكيات ناشئة من تكرار الأفكار. فكلما تكررالفكر كلما أنغرس وتآثر كأنه يحفر مخليتنا وفى لا شعورنا.

والاتجاه موقف نتعلمه ويثبت فينا بالتكرار.

كم عدد النجوم؟

سأل مدرس الأبتدائى طفلة خجولة كم عدد النجوم فى السماء بالليل فأجابت أربعة، فتعجب المدرس قائلاً:- أن زملائك يرون مئات بل ألوف النجوم.

فقالت الطفلة ماذا افعل يا أستاذ أن أمى لا تدعنا نفتح النوافذ بالليل لأنها تخاف علينا، فكنت أنظر من ثقب الباب فأجد أن النجوم أربعة فقط.

هكذا فإن ما نتعلمه يؤثر فينا ففى القصة السابقة انتقلت مشاعرالأم الخائفة إلى ابنتها، فتعلمت الخجل فضاقت الدنيا أمامها فلم ترى العالم المتسع حولها.

إنى احب الناس

يحكى أنه كان هناك وادى ضيق بين جبلين، وكان صدى الصوت يسمع فيه مدوياً، كل همسه وكل صوت صعيف حتى حركة الحشرات. جاء مجموعة من الأصدقاء إلى هذا الوادى مع رحلة للكشافة وفجأه جرح أصبع أحدهم فصرخ قائلاً **اللعنه!** فسمع صوت الوادى يردد نفس الكلمة عدة مرات اللعنه.. اللعنه..اللعنه..

وكان أحد الأصدقاء فنان جلس ليرسم الوادى فاجتمع حوله الناس من البسطاء وأقترب طفل منه فهمس بصوت يكاد يسمع قائلاً **إنى أحبك** فرد الصدى مدوياً إنى أحبك.. إنى أحبك.

نعم إن موقفنا يؤثر على رؤيتنا، والأفكار التى تترد داخلنا تحدد ردود الأفعال.

ثالثاً: تخلص من أفكارك السلبية

- والآن بعض الأقتراحات للقضاء على السلبية:-
- تنبه للتأثيرات المباشرة والغير مباشرة التى تركتها تربيه الوالدين بداخلك، **وأسأل نفسك:- هل أنا موافق مع هذه الأفكار السلبية** التى بداخلى؟

- تذكـر أنـك شـاب ناضـج ولك مطلـق الحريه لختيار ما يناسبك وما لا يناسبك من أفكار تكونت عندك وبعضها زرع بداخلك دون أن تدرى.
- أدع الله دائماً أن يكشف لك عن أعماق نفسك، ويطهر داخلك، ويمنحك ذهناً صافياً، وعقلاً متقداً، وضميراً......، ويزرع فيك الحب لتغفر لكل من أساء إليك بكلمه أو بفعل.
- عندما تواجهك مشكله قل لنفسك:-

هذه ليست نهايه العالم

مثال للفكر السلبى	مثال للفكر الإيجابى
إنى بدأت أكبر فى السن، ليس لدى مال كاف، الوقت غير كافى، الدراسة فوق مستواى.	لازال أمـامـى سـنـوات يمكن استغلالها، أستطيع أن أفعل الكثير بما لدى، بشىء من التنظيم أستطيع أن أنجز، بالجهد ما أستطيع أن أفهم وأحفظ.

إحذر أن تحدث نفسك بأفكار سلبية
بل استبدالها حالاً بالأفكار الإيجابية

فكر سلبى	فكر إيجابى
+ إنى فاشل. + لماذا لا أجد نفسى جذاباً وكفأ مثل الآخرين.	- إنى شخص له قيمته وفائدته. - لقد أنجزت العديد من المهمات التى حاولت إنجازها فى العام الماضى.

+ أشعر إنى أقل من غيرى.	- لدى من المواهب والقدرات مثل الآخرين.
+ لا أستطيع تجربة شىء جديد فهذا سوف يكشف عجزى أمام الآخرين.	- سأجرب أشياء جديدة فهذا يعطى معنى أفضل للحياه.
+ مشاكلى الشخصية تبتلعنى وتأخذ تفكيرة وطاقتى.	- إنه يمكن حصر مشاكلى فى نقاط ضعف معينة.
+ إن مشاكلى تبدو لى أكبر من مشاكل الناس الآخرين.	- لكل إنسان مشاكله وأنا مثلهم ولكنى سوف أتغلب عليها.
+ أتمنى أن أكون شخصاً غير نفسى.	- إنى أقبل نفسى كما أنا وأحتاج فقط للنمو.
+ ليس هناك أمل فى مستقبل أفضل.	- كل يوم يمر يعتبر فرصة جديدة للنمو.

كن إيجابياً:

نصيحة أخرى تقدم ولو نصف خطوة للأمام :

لكى نتقد يجب أن نبدأ بالتنفيذ.. وبالتأكيد ستقودك خطواتك إلى أفعال معينة قد يأتى من ورائها (تعب، غضب، خوف، خيبة آمال، إحساس بالذنب) ولكن هناك أيضاً أفعال إيجابية تقودك خطواتك إليها، وهذه يأتى من ورائها (الحب، الدفئ، الفخر، السعاده، التقدير والعرفان بالجميل، الثقة المتبادله، البهجه والمشاركه)، وعلى العموم فكل النتائج والمشاعر سواء جيدة أو رديئه مبنيه أصلاً على اساس افتجاه الذى إتخذته خطواتك منذ البدايه وأعتدت عليها !!

ولكى تصلح ذاتك. أسأل نفسك بصراحه حتى تقيم خطواتك:-

- ما هى أسباب السعاده فى حياتى الآن؟
- ما هى أهدافى وكيف أخطو متجهاً نحو تحقيقها؟
- هل بداياتى سليمه..هل حققت تقدماً ملموساً.. أم أنا «فى محلك سر» ؟
- بالنسبه لأقرانى من الشباب.. ما هو ترتيبى فى القيمة الذاتيه والروحية والعمليه؟
- هل لى طموح روحى متوهج يتطلب منى خطوات نحو قمة شجرة (زكا) كى أرى الرب يسوع بوضوح؟
- ما الذى أعطيته فى يومى هذا.. وما الذى أخذتع منه؟
- إن أحببت فإنك تصبح محبوباً. فأحب الله والناس وستجد السعاده تغمر قلبك.
- إن أهم لحظات الحياه هى الدقائق الأولى من النهار، فأفتح نوافذ بيتك وقلبك واستنشق هواءاً ملىء ريئتك، أملىء عقلك بأفكار إيجابيه، أشكر الله على هذا اليوم الرائع، وأشعر بالرضى العميق بحسب حسنات الله وعطاياه لك...

ستكون السعاده حليفك طوال هذا اليوم مثلما يفوح العطر الذى تضعه فوق رأسك ليسعد من حولك يوماً آخر.

خاتمة دراسة كتابية

ليكن شعارك

"أستطيع كل شىء فى المسيح الذى يقوينى"

تأمل معى فى قول الرب(مت ٦: ٢٦ - ٢٩)

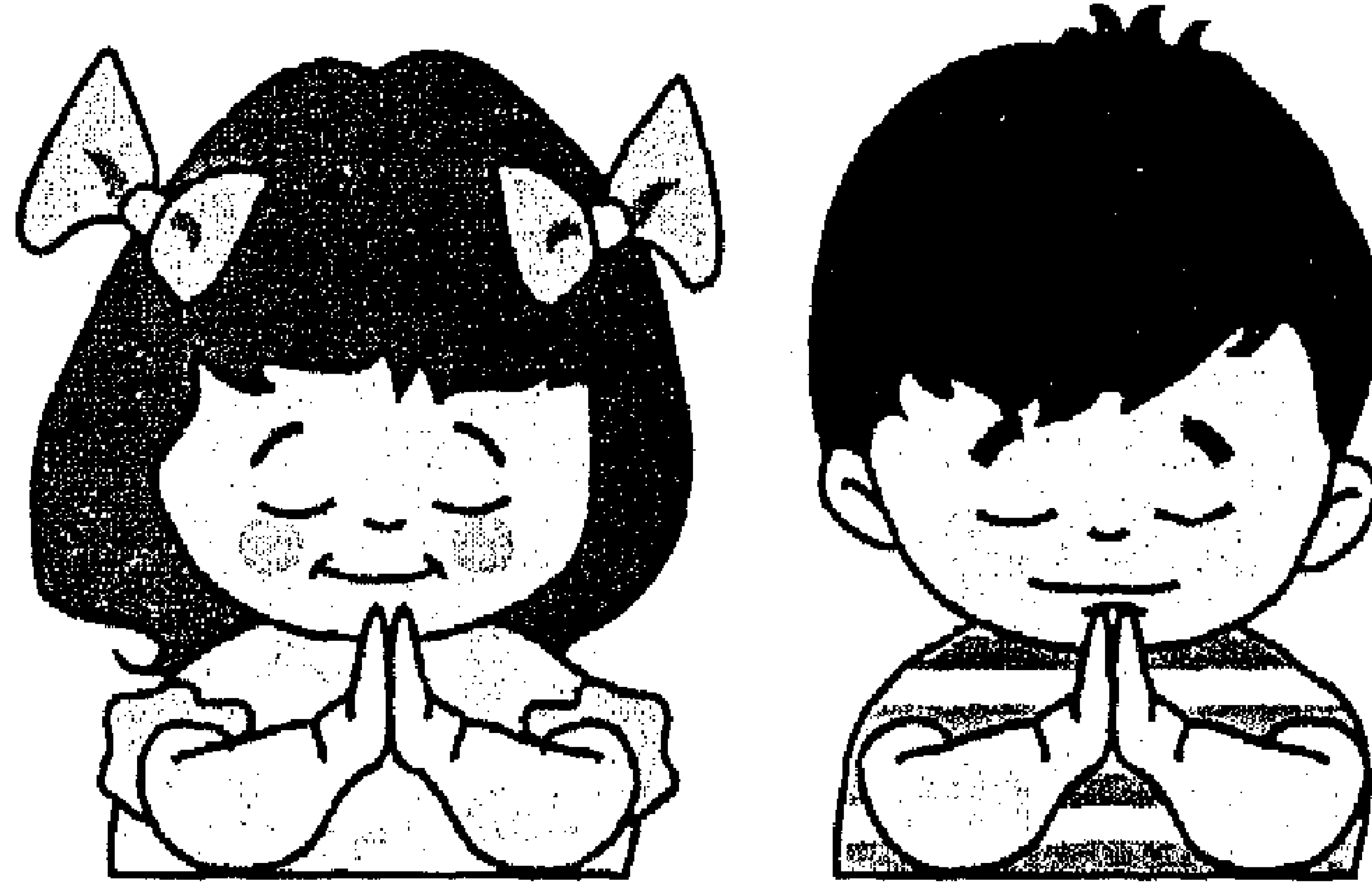


« أنظروا إلى طيور السماء أنها لا تزرع ولا تحصد ولا تجمع إلى مخازن وأبوكم السماوى يقوتها. ألستم أنتم بالحرى أفضل منها؟ ومن منكم إذا اهتم يقدر أن يزيد على قامته ذراعاً واحدة؟ ولماذا تهتمون باللباس؟ تأملوا زنابق الحقل كيف تنمولا تتعب ولا تغزل ولكن أقول لكم: إنه ولا سليمان فى كل مجده كان يلبس كواحدة منها».

كان تفكير بولس الرسول إيجابياً حين قال(فى ٣:٣١-٥١)

« أيها الأخوة، أنا لست أحسب نفسى أنى قد أدركت. ولكنى أفعل شيئاً واحداً: إذا أنا أنسى ما هو وراء وأمتد إلى ما هو قدام، أسعى نحو الغرض لأجل جعالة دعوة الله العليا فى المسيح يسوع»

بالحقيقة نؤمن بإله واحد



صلوات ألفها شبان من عمرك

- يا أبانا السماوى! أنت صنعت الكون وخلقت كل شيء على الأرض.
- فى السهول ينبت القمح وتنبت الزهور، فى المروج ترعى الماشية، والشمس تشرق كل صباح، أيها الرب ألهنا ما أعظمك!
- أنت صنعت هذه كلها لخدمة الإنسان!

- أيها الرب يسوع الكلى القدرة والكلى الصلاح أعطنى أن أكون مسيحياً حقيقياً، فأنشر حولى الفرح والسعادة، وأصنع أعمالاً صالحة فى حياتى.
- إحفظ جميع الذين أحبهم.
- واجعل أن يعيش العالم كله فى السلام والمحبة. آمين

بالحقيقة نؤمن

تمهيد

هل تتذكر ماذا يتلوه المعمد أو من ينوب عنه عند عماده، أنه يتلو قانون الإيمان ويعتمد باسم الآب والابن والروح القدس الإله الواحد.

أن قانون الإيمان معنى عميق

لذلك فإننا نردده فى كل قداس وفى كل صلاة.

أن إيماننا بالله الواحد ذو الثلاثة أقانيم هو سر قوتنا، لقد جاهد أبطال الإيمان أمثال أثناسيوس وكيرلس وديسقورس حتى يعطونا الإيمان المسلم لهم من القديسين.

لقد كرز الرسل بالإيمان، ومات من أجله الشهداء وسلمه لنا الآباء.



إن الله واحد ولكنه ليس واحداً حسابياً ولكنه وحده، أى أنه واحد حى فيه عناصر متحده، ومتداخلة نسميها الأقانيم، ونود هنا التوضيح:ـ

الفرق بين الجوهر ←——— : وهو طبيعة الله أى المحبة.

وبين الأقنوم ←——— : وهو صفة ذاتية محددة صفة شخصية، وليس شخصاً منفصلاً ولا هى صفة عامة.

إن لله صفات كثيرة كالرحمة مثلاً، ولكنه الله يمكنه أن لا يكون رحمياً، أنها صفة غير ذاتية. أى ممكن أن يقوم الله بدونها.

لقد اختار الله أن يكون رحمياً.. فإن أراد أن يكون عادلاً وليس رحمياً فلا مانع.

وكذلك فإن الله خالق، وكان من الممكن ألا يخلق شيئاً ولكن محبته جعلته يخلق، فكلمة خالق ليست صفة ذاتية ليست أقنوم أن تصيرا من عناصر الله.

ويعكس ذلك:

فإذا تكلمنا عن صفة الوجود

- هل من الممكن ألا يكون الله موجوداً؟

فكيف يكون إلهاً إذاً؟

- هل يمكن أن يكون الله بلا عقل؟ حاشا. أو بلا روح؟

فكيف يحيا وكيف يدبر الكون؟

- أن الكتاب المقدس وقانون الكنيسة يعلمنا.

أن الله موجود بذاته.

ناطق بكلمته.

حى بروحه.

ونحن نسمى هذه الصفات الذاتية الثلاث الآب والابن والروح القدس

وهى صفات لجوهر واحد هو الله المحبة:

فالأب هو المحبة التى تنبع وتفيض على الكون.

والابن هو شعاعع الحب المولود من الآب.

والروح القدس هو روح الحب الذى يربط بين الآب والابن.

التثليث يحل معضلات التوحيد المطلق

أن قلنا أن الله محب فأين محبوبه؟! قد تقول أنهم الملائكة أو البشر، وقبل ذلك ألم يكن الله محباً؟ وهل لم يجد شخصاً يحبه؟ لابد إذن أن الحب ينبع ويصب فى داخل ذات الله.

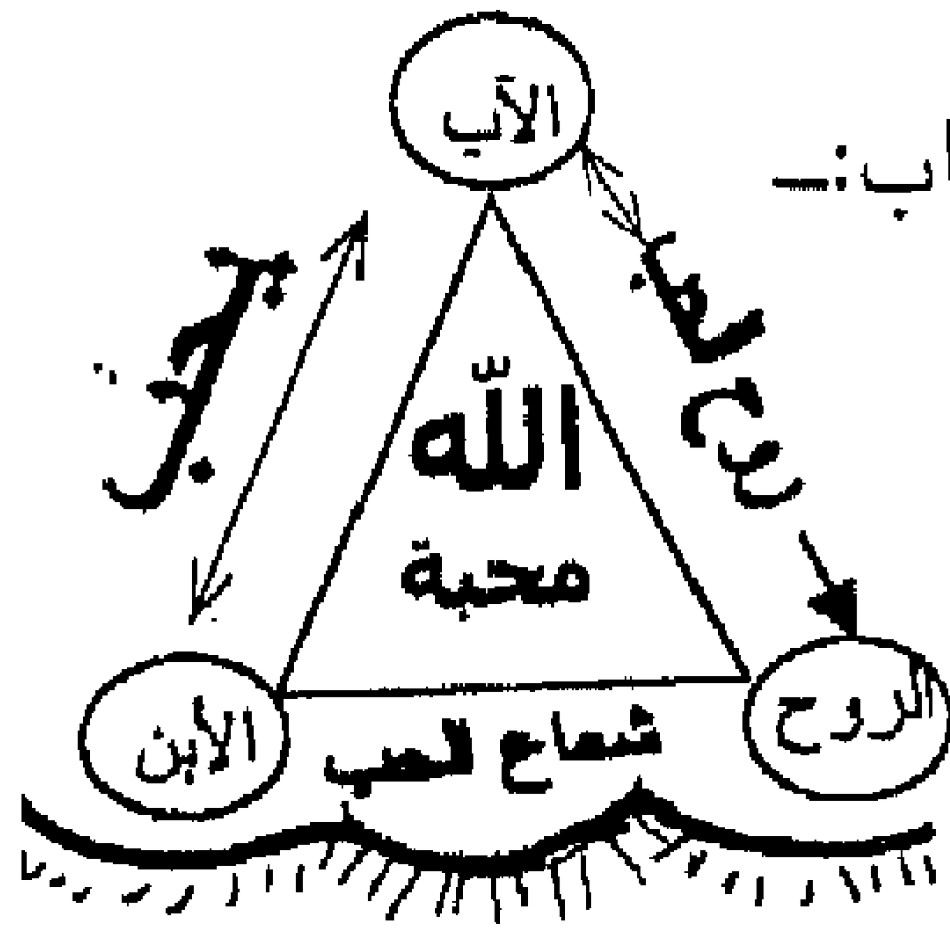
أننا نؤمن أن الابن، المولود من الآب قبل كل الدهور، هو إبن محبته، فهو يتلقى منه الحب، والآب يحب الابن، والابن يحب الآب بالروح القدس. فالله إذن مكتفى بذاته. ولكنه يفيض على الكون وعلى الآخرين.

وفى الثالوث نجد أيضاً تداخل الصفات:

فالآب فى الابن.. والابن فى الآب.

والروح القدس ينبثق من الآب ويستقر على الابن.

ولهذا فأننا نؤمن بأن الثالوث إله واحد لعدة أسباب:ـ



١- وحدة الجوهر.

٢- الوجود المتداخل.

٣- وحدة العمل.

فالابن لا يعمل شىء من ذاته، بل كل شىء هو من الآب بالابن بواسطة الروح القدس. الله واحد مثلث الأقانيم.

نحن نؤمن بإله واحد

فالذى خلق هذا الكون فى أحسن ترتيب لابد أن يكون إله واحد، ولو كان هناك إله آخر فإن معنى هذا أن الكون سيكون مضطرباً غير متسق، فالله

مثل قائد الفرقة الموسيقية التى تعزف معاً فى تتاغم دون صراع أو تشويش، ولا يمكن أن يكون هناك إله آخر وإلا أصبح الله محدود القدرة وغير قادر على كل شيء.

والكتاب المقدس يثبت حقيقة وحدانية الله:

أقرأ هذه الأيات:

١- أنت تؤمن أن الله واحد حسناً تفعل (يع ١٢ : ٩).

٢- لا يكن لك آلهة أخرى أمامى (خر ٢٠: ٣).

٣- إنى أنا الله وليس آخر. لا إله سواى (أش ٤٥: ٥).

٤- إله وأب واحد للكل (أف ٦: ٤).

نوع الوحدانية عند الله

الله واحد حى وليس مثل الصنم أو الواحد الحسابى، ولكنه شخص أو ذات له كيان ووجود، وهو إله حى عاقل.

فالله له عقل ولكن العقل لا يختلفف عن الله، فالله وعقله واحد، فإذا قام شخص بحل مسألة حسابية يقول لقد قمت بحلها بعقلى، والشخص وعقله واحد.

هكذا فإن الله وعقله واحد والعقل تابع من الشخص، وهو صادر منه ولذلك نسمى العقل كلمة وكما تخرج الكلمة من الشخص أو من عقل الشخص. هكذا فإن كلمة الله خارجة منه، ونحن قد نسمى الكلمة إبناً.

ولكن ليست معنى هذا أن الله تزوج وأنجب إبناً، حاشا له!

فليس لله صاحبه وهو لا يعرف التزواج، لأن الله فوق هذا المستوى الجسدى، إنما لله كلمة خارجة منه، وهذه الكلمة تصل إلينا ولذلك نسميها إبناً لأنها نابعة منه.

ولأن الله حى فله روح، هو روح الحياة. وهو روح قدوس. ونسميه روح الله القدوس. والله وروحه واحد. ولا نستطيع أن نتخيل شخصاً ما بدون روحه أو كلمته (التى هى عقله).

تشبيهات تشرح «الثالوث الواحد»

- النار لها حرارة ولها ضوء والنار والضوء والحراراة هى واحد.

- والشمس لها قرص وشعاع وحرارة، وهذه الثلاثة هى واحد.

- والأصبع فيه ثلاثة أجزاء ولكنه أصبع واحد.

ونحن نفهم الله الواحد أنه موجود بذاته ناطق بكلمته (أو عقله) حى بروحه، ونسمى العناصر الثلاثة (أو الأقانيم الثلاثة) الآب ـ والإبن ـ والروح القدس، وهى تدل على صفات الوجود ـ والنطق ـ والحياة.

دراسات كتابية

وهذه الآيات الكتابية تثبت أن الثالوث إله واحد.

لو ٣: ٢١- ٢٢

ولما إعتمد جميع الشعب إعتمد يسوع أيضاً وإذ كان يصلى انفتحت السماء ونزل عليه الروح القدس بهيئة جسمية مثل حمامة، وكان صوت من السماء قائلاً أنت إبنى الحبيب بك سررت».

وبعد ستة أيام أخذ بطرس ويعقوب ويوحنا أخاه وصعد بهم إلى جبل عال منفردين، وتغيرت هيئته قدامهم وأضاء وجهة كالشمس وصارت ثيابة بيضاء كالنور. وإذا موسى وإيليا قد ظهرا له يتكلمان معاً. فجعل بطرس يقول ليسـوع يـارب جيد أن نكون ههنا. فإن شئت تصنع هنا ثلاث مظال. لك واحدة ولموسى واحدة ولإيليا واحدة. وفيما هو يتكلم إذا سحابة نيرة (مجد الروح القدس) ظللتهم وصوت من السحابة قائلاً هذا هو إبنى الحبيب الذى به سررت، له أسمعوا.

١ يو ٥: ٧

«فإن الذين يشهدون فى السماء هم ثلاثة (الأب والابن والروح القدس) وهؤلاء الثلاثة هم واحد»

يو ١٠: ٣٨

«إن الآب فىّ وأنا فيه»

أولاً: صفات الله الآب

الله الآب الآبوة هى لأبنه الوحيد ←—— صورة الله غير المنظورة.

وللبشر جميعاً ←—— أبوة عامة.

وللمؤمنين بصورة خاصة ←—— أعطاهم نعمة التبنى بالمعمودية.

وجود جميع هذه العوالم والكائنات بعظمتها وتنظيمها برهان على وجود الخالق، «أننى، حيثما أمد ذراعى، لا أنفك أسبح فى عظمة الله وبهائه» (كلوديل).

عجيب هذا الكون!

هذا الكون الذى يحيط بنا من كل جانب، ما أعجبه!

فيه من الموجودات العظيمة التى لا نستطيع أن نبلغ إليها ولا أن نحدها.

وفيه من الكائنات الصغيرة التى تعجز أدق المكبرات عن استقصاء ذراتها الدفينة.

وإليك بعض الأرقام التى من شأنها أن تظهر لك غرابة الكون فى كبره وصغره.

- تدور الأرض حول الشمس بسرعة ١٠٨٠٠٠كلم فى الساعة، أو ٣٠كلم فى الثانية.
- أما الضوء فينتقل بسرعة ٣٠٠٠٠٠ كلم فى الثانية، ومع ذلك ينبغى لشعاع الشمس أن يسير ثمانى دقائق للوصول إلى الأرض، فالمسافة التى تفصلنا عن الشمس هى ١٥٠مليون كلم بينما لا يبعد القمر عن الأرض سوى ٣٨٤٠٠٠ كلم.

- وما الشمس إلا نجمة بين آلاف النجوم. وهى أقرب الكواكب إلينا، فإن نجمة القطب مثلاً تبعد عنا مسافة ٤٧ سنة ضوئية. وذلك يعنى أننا إذا سرنا بسرعة ع الضوء يلزمنا ٤٤٧ يوماً للوصول إليها.

- ويوصولنا إلى نجمة القطب، لا تكون قد خطونا فى الكون سوى بضع خطوات. لأن أبعد مجموعة من النجوم التى تؤلف عالمنا هى على مسافة ١٨٥٠٠٠ سنة ضوئية من أرضنا.

- وهنالك عوالم أخرى تراها اليوم بفضل ما لدينا من آلات الرصد الفلكى، وهى على مسافة ١٤٠ مليون سنة ضوئية من أرضنا.

- والآن إذا أنتقلنا إلى الكائنات الصغيرة، نرى أن ما نكتشفه فى أعماق المادة لا يقل غرابة عن عالم الفضاء الواسع.

- يقول العلماء أن الأجسام البسيطة المكونة منها المادة تتألف من ذرات هى غاية فى الصغر. وإن هذه الذرات تشبه نظاماً شمسياً، فى مركزة نواة تدور حولها «إلكترونات» تبلغ سرعتها : ٢٩٧٠٠٠ كلم فى الثانية، وتملك هذه النواه قوة هائلة هى سبب تفجير القنبلة الذرية.

- إن هذه الأرقام الخيالية تتركنا فى غمرة من الدهشة والذهول. ولا يخطر ببالنا أن القلم الذى نكتب فيه أو أى شىء آخر فى متناول أيدينا يظهر جامداً وبسيطاً. ولكنه فى الواقع مركب من ملايين الذرات. وفى كل ذرة يتحرك عالم بأسره، يشبه فى تركيبه العالم الشمسى الذى نعيش فيه.

مع العلماء اكتشف عظمة الفلك

أنت فى الكون فوق كرة كبيرة تدعى الأرض. قطرها ٦٠٠كم وتحمل فى داخلها مواد متأججة، تدور على ذاتها دورة كاملة يومياً وذلك بسرعة ١٠٠٠كم فى الساعة، وترسم حول الشمس مداراً بسرعة متوسطة قدرها ١٠٨٠٠٠كم الساعة.

- أما الشمس فتجرى بسرعة ٧٠٠٠٠كم فى الساعة جارة معها الأرض ومئات من الاقمار الأخرى الدائرة فى فلكها.
- إن الثلاثة أو الأربعة آلاف نجمة التى تشاهدها عند المساء ثابتة لا تتحرك فتخضع هى أيضاً لسرعة هائلة تسيرها عبر الاجواء.

ضابط الكل

لم يخلق الله العالم ثم غسل يديه واستراح، بل هو يدبره ويديره، ويقوده إلى الخلاص ويعيده لنفسه مرة أخرى.

خالق السماء والأرض

قصة: الدهرى ووجود الله

يحكى أن دهرياً (الدهرى هو الملحد القائل أن العالم موجود ازلاً وأبداً لا صانع له) جاء إلى هارون الرشيد (يؤمن المسلمون مثلنا بالخلق) وقال: يا أمير المؤمنين، قد اتفق علماء عصرك مثل أبى حنيفة على أن للعالم صانعاً. فمن كان فاضلاً من هؤلاء، فمره أن يحضر ههنا حتى أبحث معه بين يدك وأثبت له أنه ليس للعالم صانع. فارسل هارون الرشيد إلى أبى حنيفة، لأنه كان أفضل العلماء فقال: أذهب بعد الظهر. فجاء رسول الخليقة وأخبر

بما قال أبو حنيفة. فأرسل ثانياً، فقال أبو حنيفة وأتى هارون الرشيد وقد اجتمع الأكابر والأعيان، فقال الدهرى: يا أبا حنيفة، لم أبطأت فى مجيئك؟ فقال أبو حنيفة: قد حصل لى أمر عجيب لذلك أبطأت. وذلك أن بيتى وراء دجلة، فخرجت من منزلى وجئت إلى جنب دجلة حتى أعبرها، فرأيت سفينة عتيقة مقطعة قد أفترق ألواحها، فلما وقع بصرى عليها اضطربت الألواح وتحركت واجتمعت وتوصلت بعضها ببعض وصارت سفينة صحيحة بلا نجار ولا عمل عامل، فقعدت عليها وعبرت الماء وجئت إلى ههنا.

فقال الدهرى: إسمعوا، أيها الأعيان، ما يقول إمامكم، أفضل أهل زمانكم. فهل سمعتم كلاماً أكذب من هذا؟ كيف تتصل السفينة المكسورة بلا عمل نجار؟ فهو كذب محض وقد ظهر من أفضل علمائكم. فقال أبو حنيفة: أيها الكافر المطلق، إذا لم تحصل السفينة بلا صانع أو نجار، فكيفي يجوز أن يحصل هذا العالم من غير صانع؟ أم كيف تقول بعدم الصنع؟ فعند ذلك أمر هارون الرشيد بضرب عنق الدهرى، فقتلوه.

«السماوات تذيع مجد الله، والفلك يخبر بأعمال يديه» (مز ١٨).

«**عجيب هو الكون** الذى نحن منه وفيه. ولكن ليس عجيباً بأبعاده التى لا تقاس، وشموسه التى تلتهب أبداً ولا تحترق، وبكواكبه التى لا تنفك عن الدوران، فلا تسرع ولا تبطىء ولا تضل، ولا تكل ولا تستريح. وإنما عجبه فى القدرة التى تكون الشموس والكواكب ثم تنشرها فى الفضاء وتجعل لكل منها سبيلاً لا يتعداه.

وعجيبة هى الأرض التى نحن عليها، ولكنها ليست عجيبة بجبالها وأغوارها وغاباتها وبحارها، وليلها ونهارها، وفصولها الخلابة، وأحشائها المستعرة، وسطحها الزاخر بالأشكال والألوان، وجوها المفعم بالأصوات والأسرار. وإنما عجبها فى القدرة التى جمعتها ذرة ذرة، فصورت منها الجبال والأغوار والغابات والبحار، وأرسلت الليل فى إثر النهار، والفصول تلو الفصول، وحشت جوفها بالنار، فإذا النبات بأصنافه والحيوان بأصنافه، وإذا الإنسان.

وعجيب هو الإنسان، ولكنه ليس عجيباً بجسده، على ما فى جسده من هندسة لا توصف ودقة لا تدرك. ولا هو عجيب بعقله على ما فى عقله من سحر وقوقة. ولا بخياله على ما فى خياله من عظمة وجلال. وإنما عجيب هو الإنسان بطموحه إلى ما هو أبعد من الجسد والعقل والخيال، فهو لن يهدأ له بال ولن يستقر على حالل، حتى تكون له القدرة المطلقة على التصرف بالحياة حسب هواه... والحرية التى «تحرر بها من كل قيد» والمعرفة التى تعرف كل شىء». (ميخائيل نعيمة).

تحسب السنة الضوئية كما يلى:

٣٠٠٠٠٠ (سرعة الضوء فى الثانية بالكيلو مترات) ٦٠ ثانية × ٦٠ دقيقة × ٢٤ ساعة × ٣٦٥ يوماً.

- أقرب نجمة إلينا تسمى «قنطورس القريبة» إنها تبعد من كوكبنا بمسافة أربعين ألف مليار من الكيلومترات. وللوصول إليها يلزمنا أربع سنوات ضوئية.
- نجمة القطب تبعد ٤٧ عاماً ضوئياً. وهذا يعنى أننى إذا غادرت الأرض عام ٢٠٠٩ بسرعة ٣٠٠٠٠٠كم فى الثانية فلن أصل إلى هناك إلا فى عام ٢٠٥٦.

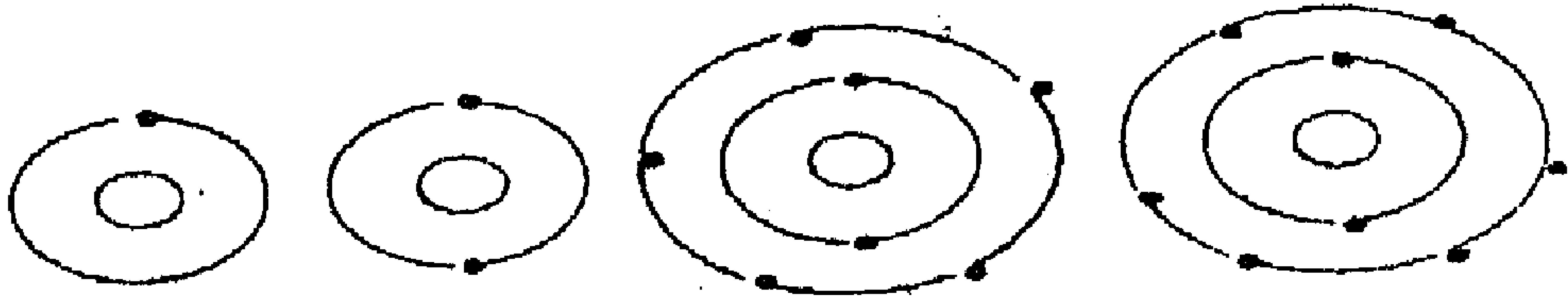
- المسافة التى تفصل أرضنا عن أبعد مجموعة عنها من مجموعات المجرة تبلغ ١٨٥٠٠٠ سنة ضوئية.
- فى جوف الفضاء الشاسع عوالم كالذى نحن فيه تتألف هى أيضاً من مئات الملايين من الانجم الشموس. والعلماء لا يتمكنون اليوم أن يراقبوا سوى أربعين ألفاً منها.
- أحد هذه العوالم معروف باسم «سديم أندروميد اللولبى الأكبر» وهو فى النجوم، المجموعة الوحيدة التى ترى بالعين المجردة وقد وصل إلينا نورها خلال ٩٠٠٠٠٠ سنة ضوئية.
- أبعد السدم التى نراها بفضل آلات الرصد الفلكى تبعدد ١٤٠ مليون سنة ضوئية تقريباً.

البطلان سكوت (Scoot) وارون (Irwin) فى رحلة أبلو ١٥ وقد قطعا بسيارتهما ٣٧كم على سطح القمر (صيف ١٩٧١) يعطونا معلومات:

بعض المعلومات عن رحلة أبولو ١٥

- هذه الرحلة كلفت ناسا (NAZA) هيئة أبحاث الفضاء الأمريكية ما يناهز ٤٥٠ مليون دولار أمريكى.
- السيارة التى استعملت للسير على سطح القمر كلفت وحدها أربعة ملايين دولار.
- تعمت الرحلة إنطلاقاً من سفح جبل علوه ٤٠٠٠ متر وعلى مقربة من فوهة بركان «هادلى» (Hadley)
- أخذنا من هذه الرحلة معلومات قيمة عن الحقل المغناطيسى والجو القمرى والهزات القمرية...

من عالم الذرة إلى حكمة الفلاسفة



عالم الذرة لا يقل عن الفلك عظمة ونظاماً. وعين الإنسان تنفذ إلى قلب المادة عبر عدسة المجهر المكبرة من مرتين إلى مليون مرة.


الفيزيائى الألمانى الكبير
اينشتيين

كل الأجسام المادية فى الكون مؤلفة من ذرات غاية فى الصغر. كل واحد منها تشبه نظاماً شمسياً «النواة فيه هى الشمس وهى كتلة من «البروتونات» المشحونة بالكهرباء الإيجابية ومن «النوترونات» المتعادلة، وحول هذه النواة عدد من «الإلكترونات» ذات كهرباء سلبية تدور حول النواة بسرعة ٢٩٧٠٠٠كلم فى الثانية.

(أى من القاهرة لاسوان ٣٠٠ مره فى الثانية الواحدة!!

الفيزيائى الألمانى الكبير وصاحبب النسبية ألبيرت انشتين ١٨٧٩ ـ ١٩٥٥ إلى جانب نظرياته العلمية الكثيرة عرف هذا الرجل بمواقفه الجريئة لإحقاق العدالة الإجتماعية والسلم.

قوة فاعلة تضبط الإلكترونات فى مدارها حول النواة. فإذا حُررت قوة النواة نبع عن ذلك طاقة حرارية هائلة تدعى الطاقة الذرية.

فى المليمتر المكعب الواحد من المادة الجامدة ملايين من هذه النظم الشمسية الصغيرة.

جميع الأجسام المادية ترجع، حسب رأى العلماء الفيزيائيين، إلى ٩٢ جسماً بسيطاً يختلقف الواحد عن الآخر باختلاف عدد الالكترونيات والنيوترونات.

● هل الذرات فى صغر حجمها وفائق سرعتها وعظمة حركتها ودقة نظامها تدرك أن القوة الهائلة التى تكمن فيها تأتيها من مصدر للقوة هو أساس كل شىء؟ ما رأيك؟

مع العلماء اكتشف الطبيعة الحية: النبات

+ الرافليسيا (Raffesia) نبات غريب يكثر فى جزيرة جافا. ويرتفع عدة امتار. ميزته الخاصة أنه يخرج زهرة كبيرة ذات رائحة نافذة تشبه رائحة الجيف (الجثث).

هذه الرائحة تجذب عدداً من الحشرات المتغذية باللحوم. فتحط عليها وتعمل، من حيث لا تدرى، على نقل اللقاح إلى عضو التأنيث.

فى جنوبى أوربا تنمو نبته يسميها علماء النبات أروم دراكونكولس Arum Dracunculus؛ وهى إلى رائحتها اللحمية، تمتاز بلونها الأحمر الدامى. فتقصدها الحشرات بكثرة وتتم فيها أيضاً عملية التلقيح

● **هل تعلم** أن النبات عنصر أساسى لتغذية الحيوان والإنسان؟ وحتى الحيوانات الآكلة اللحوم تحتاج إلى النبات كعلف، لابد منه للفريسة التى تغتذى بها.

● **هل تعلم** أن الفحم على أنواعه من أصل نباتى؟

● **هل تعلم** أن المادة الأولية التى يتكون منها البترول هى رواسب عضوية من أصل حيوانى أو نباتى؟

- هل تعلم أن النبات لابد منه لتكرير أوكسيچين الجو الذى نستنشقه؟
- هل تعلم أن الطب يعتمد النبات لتركيب القسم الأعظم من العلاجات؟

تأمل وحدث!..

- هل بإمكانك أن تعبر عن إعجابك بأحد الحيوانات التى تعرفها؟ ما هو؟ وما هى النواحى التى تستدعى إعجابك؟

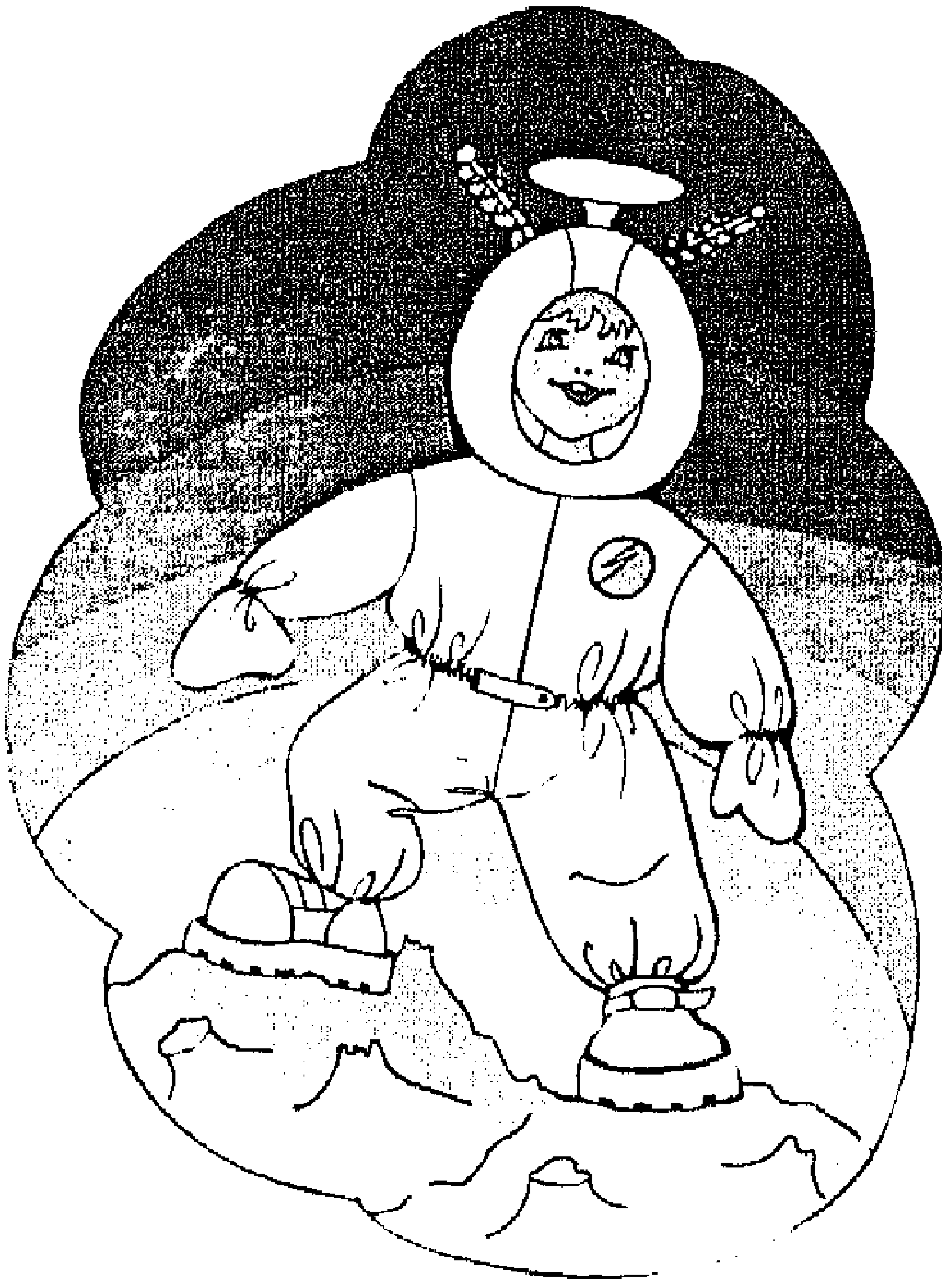
- هل يمكنك أن تعبر عن نفس هذه المشاعر بشأن نبات تعرفه أو سمعت عنه؟

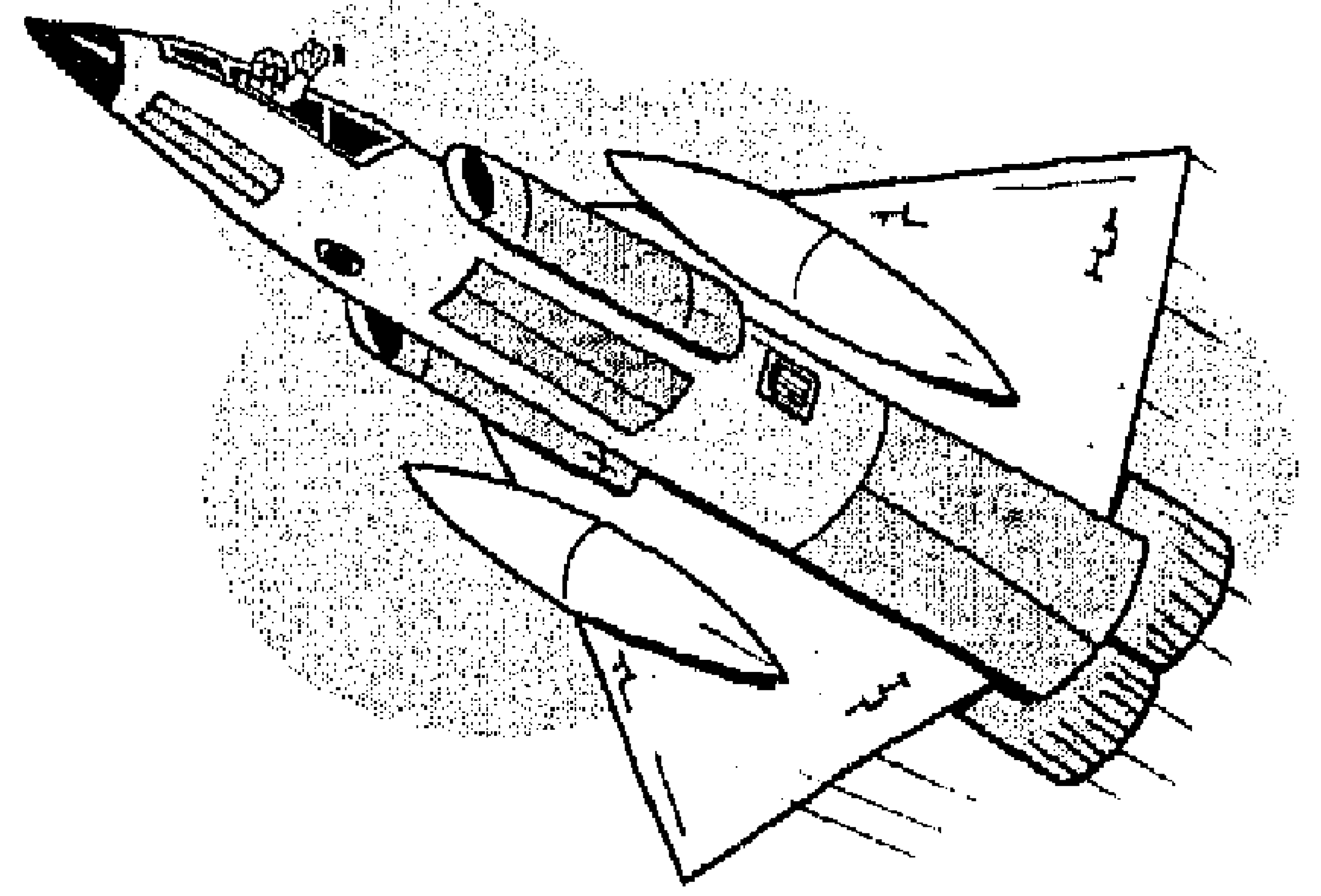
- تصور كيف تكون حياة الإنسان لو لم يكن فى الكون نبات وحيوان!...

- الأقدمون عبدوا الحيوان والنبات فلم لا تفعل أنت مثلهم؟

الله يحدث الإنسان عن عظمة الفلك!

«إنى سائلك فأخبرنى، أين كنت حين اسست الأرض، بين إن كنت تعلم الحكمة، من وضع مقاديرها أن كنت تعلم... على أى شىء أقرت قواعدها أم من وضع حجر زوايتها... أأنت فى أيامك أمرت الصبح وعرفت الفجر موضعه... أين الطريق إلى مقر النور، والظلمة أين محلها... بأى طريق يتوزع النور وتنتشر ريح المشرق على الأرض... هل علمت أحكام السماوات أم جعلت لها سلطاناً على الأرض؟ (مقتطفات من سفرف أيوب، اصحاح ٣٨).





أكتب تأمل فى عظمة الله كما كشفها

رحلات وابحاث العلماء فى مجال الفضاء

والذرة والجينات إلخ.

نؤمن ونعترف ونمجد

قصيدة

أرآك إلهى أرآك فيما صنعته يداك

فانشد فيك الهدى يا إلهى ويملأ قلبى سناك

القرار: أراك إلهى أراك بما صنعته يداك

إلهى آراك إلهى أراك

أراك بنور الصباح الحنون بلون الأزهير فوق الغصون

وأسمع صوتك فى كل صوب واصغى إليك لقلب السكون

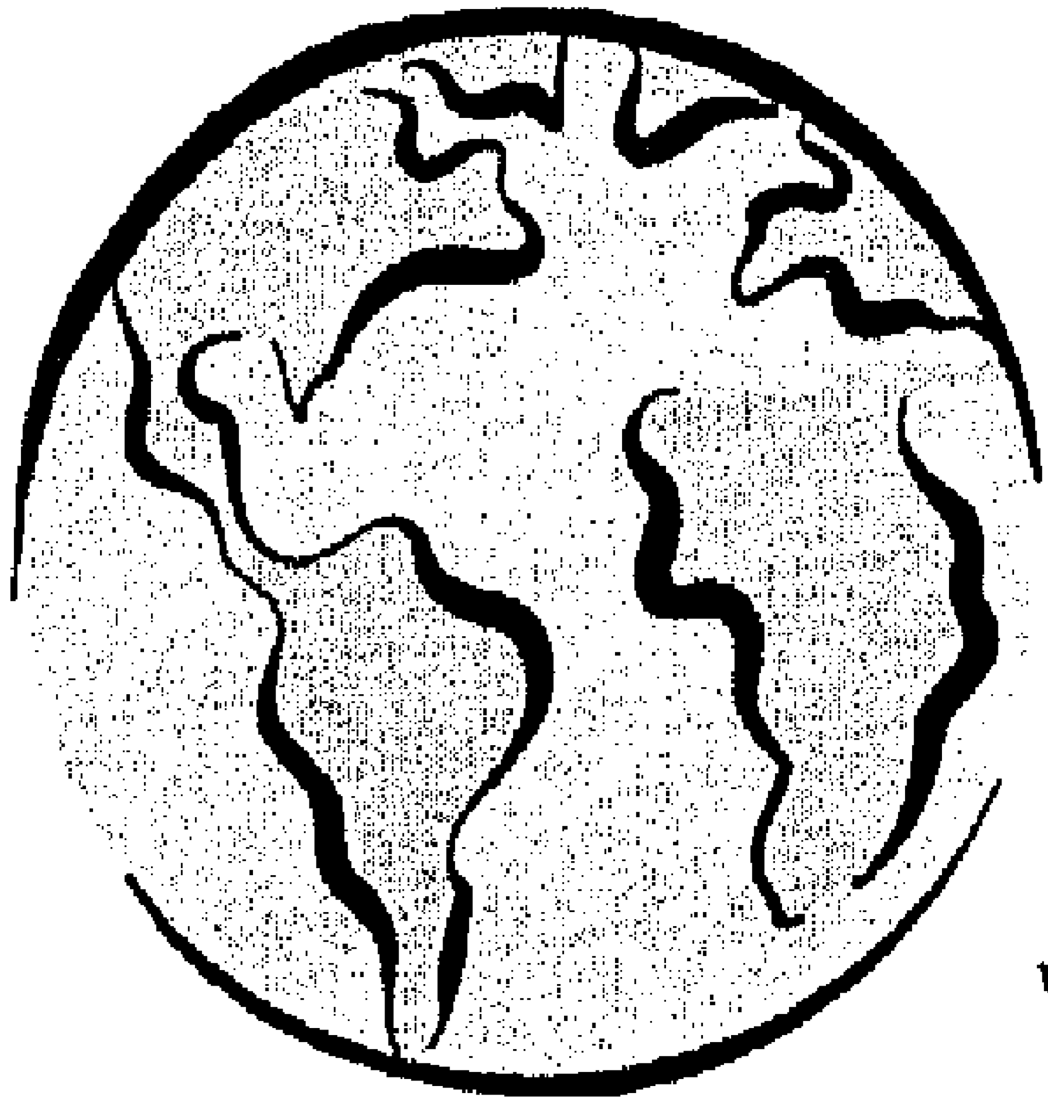
امتع عينى بكل الربوع فأبصر فيها جمال يسوع

محبة فادىّ تغمر نفسى فتبعث فى التقى والخشوع

عرفتك دوماً تشع ضياء وفوق الصليب رجاء الفداء

سكنت فوؤادى ونورت فكرى فزال عذابى

وزال الشقاء



(حياة الغصينى) مغنية لبنانية عمياء. عرفت أن تشعر بوجود الله فى الكون فانشدت هذه الأنشودة. وأنت ماذا تكون أنشودتك؟

ربى اعطنى تعجب الفنان. واعد إلى دهشة الطفل.

اعطنى عينين جديدتين تقرأن بحب أسرار حكمتك العجيبة.

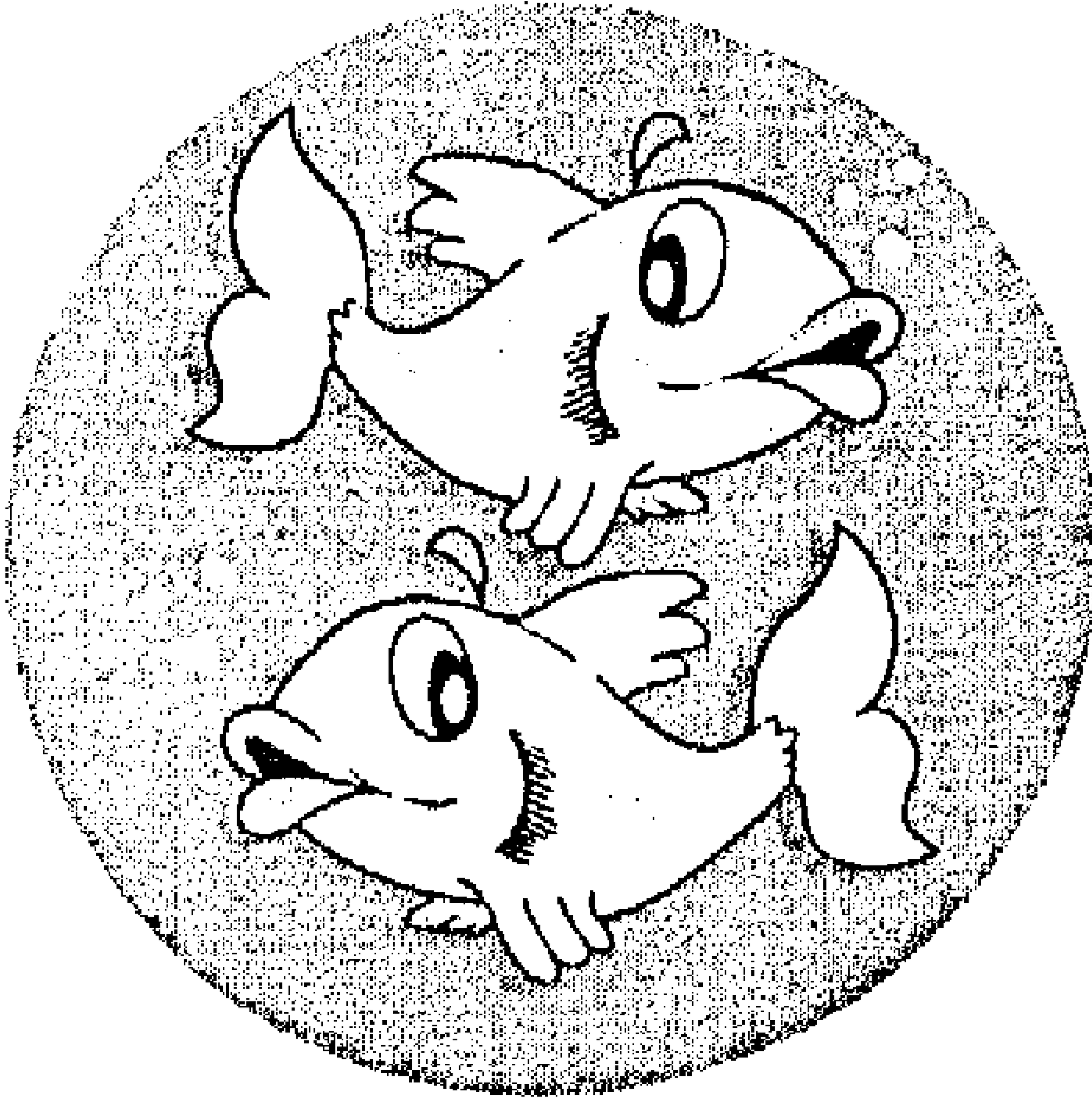
كل الخليقة تمهد لعظمتك. فأعطنى يارب قلباً منفتحاً ويداً معطاء على غرار هذه الخلائق التى امتار الكون منها والتى وضعتها كلها فى خدمتى أنا الإنسان.

ما أعظم أعمالك يارب. أيها الرب إلهى لقد عظمت جداً.

هناك فى مملكة الحيوان ما يدعو إلى الدهشة والإعجاب. وقد انصرف عدد من علماء الحيوان إلى درس مختلف الأنواع فبينوا طبائعها وعادتها وغرائزها. كما أن الحديث عن النمل والنحل والفراش والعنكبوت بات معهوداً فى الكتب الاستعارية يجد فيه التلميذ بعضاً من أروع أسرار الطبيعة الحية.

السمك المهرج؟!...

على شواطىء استراليا الشرقية يقطن صنف من السمك يدعى السمك المهرج. من أهم خصائصه أنه يعيش فى ألفة وتعاون مع حيوانا بحرى آخر بشكل النبات يدعى «الشقيقة البحرية» به يحتمى كلما يداهمه خطر، ويبادله الخدمة فيصطاد لهل ما يحتاجه من السمك لقوته.



اجمع صور للمخلوقات الطريفة واعرضها فى معرض بعنوانا «نؤمن ونعترف ونمجد»

صفات الابن

إبن وحيد لأبيه:ـ

+ يقول يوحنا الحبيب رأينا مجده مثل مجد إبن وحيد لأبيه مملوء نعمة وحقاً «يو ١: ١٤»

+ ولأن الله واحد وهو غير مرئى، فله صورة واحدة تعبر عن الأصل، وهى تخرج منه وتظل متصلة به، كما تخرج الكلمة من العقل ولا تنفصل عنه.

كما ترى صورتك فى مرآة وهى ليست شخص آخر سواك.

أما المجد أو النور، فهو الذى يجعل الصورة مرئية، فهو يذكرنا بالروح القدس الذى ينبثق من الآب ويحل على الابن.

+ تتدفق المياة من الينبوع وتصب فى البركة بعدما تمر فى القناة، ولكن الماء الذى فى البركة هو نفس الماء الذى فى القناة هو نفس الماء الذى فى الينبوع.

فالله واحد فى جوهره لأن جوهره هو المحبة، ولكن له ثلاثة صفات ذاتية غير منفصلة عن بعضها، هى صفة الوجود والعقل والروح.

مولود قبل كل الدهور

قال أريوس (خطأ) أنه كان هناك وقت لم يكن فيه الابن. وأن الابن أقل من الآب.

وهكذا ينادى أصحاب الأديان الأخرى (اليهودية ـ الإسلام) ولكننا نقول أن كلمة الله هو الله نفسه. ولا يمكن أن يكون الله بدون عقل ناطق. فالكلمة تنبع من العقل وليست مجرد ذبذبات هوائية، وبالتالى فقبل كل الدهور ومنذ الأزل فإن الله يلد الابن ولادة مستمرة كما يلد النور النور، وكما تخرج الكلمة من العقل.

ويعتقد اخواننا المسلمون أن القرآن غير مخلوق لأنه كلمة الله، فهو محفوظ فى لوح منذ الأزل، فالكلمة جزء من كيان الله ولا يمكن أن توجد بعده. ومكتوب فى القرآن عن المسيح أنه كلمة الله، فلذلك فإننا نعتقد بأزلية هذه الكلمة التى حلت فى جسد المسيح، وأنها مساوية لله (الآب) الذى خرجت منه وحين نسميها (ابناً) فليس معنى ذلك أنها محدثة أو أنها أقل من الله الآب، أو أن هناك إلهان.

مولود غير مخلوف

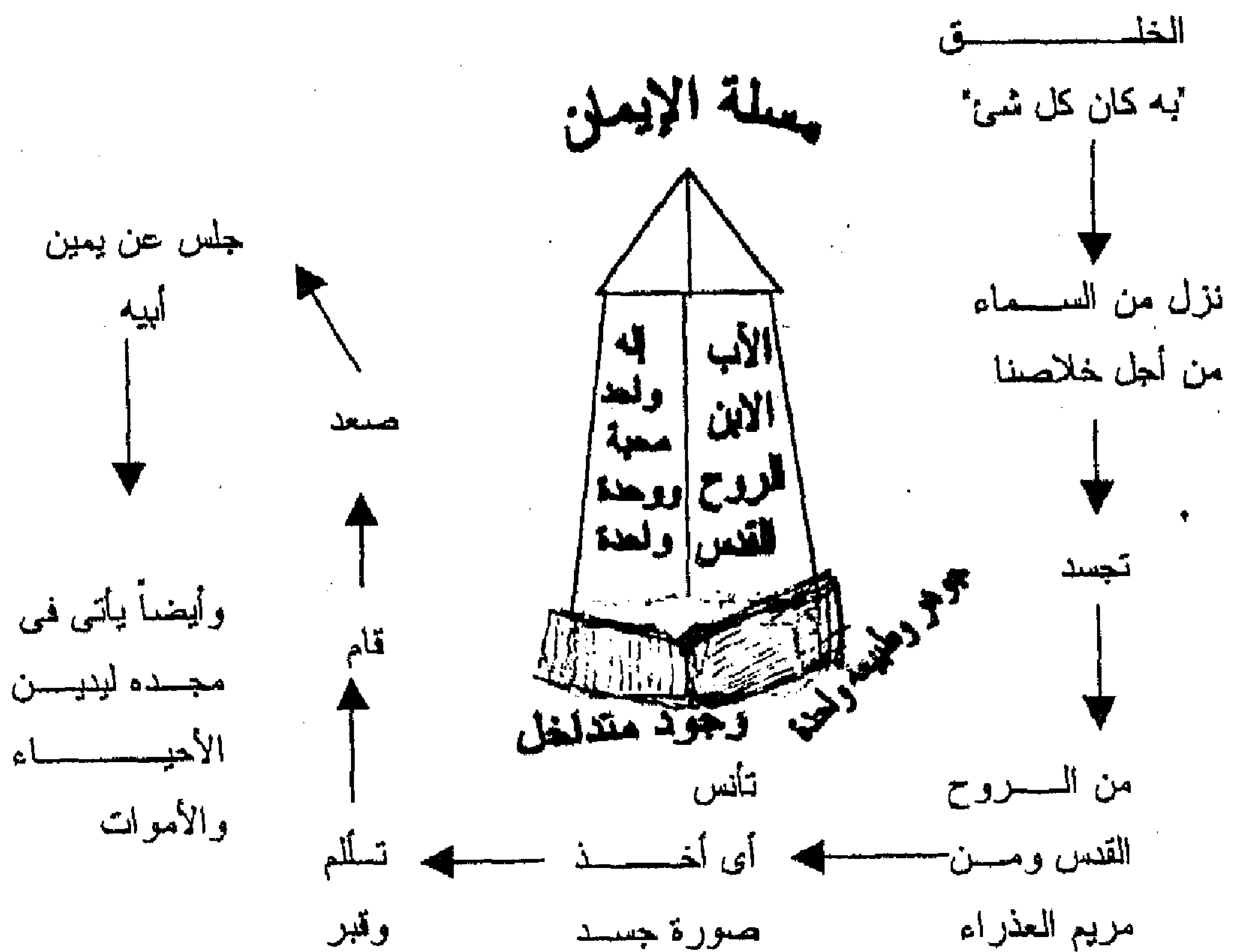
قال أريوس (خطأ) أن الإبن مخلوق وبه خلق الله العالم وهذا خطأ لأن

الابن يقول عن نفسه «أنا والآب واحد» (يو ١٠: ٣٠) قبل أن يكون إبراهيم أنا كائن (يو ٨: ٥٨) وفى سفر الأمثال لقب الإبن «بحكمة الله» الرب اقتنانى (ولم يقل خلقنى) أول طرقه منذ الأزل مسحت منذ البدء كنت، منذ أوائل الأرض عنده صانعاً وكنت كل يوم لذته فرحه دائماً قدامه» (أم ٨: ٢٢ - ٣٠) إن الابن إذن أعلى من كل المخلوقات، هو مساوى للآب فى الجوهر.

مساو للآب فى الجوهر

ليس فى الثالوث درجات فالذين يقولون أن الآب أعلى من الابن أو من الروح القدس لا يفهمون الوحدانية ويقسمون الله إلى ثلاث مراتب متدرجة وهذا خطأ. فإذا فاض نبع فإن الماء فى النبع هو نفس الماء فى القناة ونفس الماء فى المصب من حيث طبيعته وجوهره وإن اختلف فى شكله أو صفته.

أعمال الإبن



فللمسيح إذن ميلادان

ميلاد أزلى من الآب قبل كل الدهور بلا جسد

ميلاد زمنى جسدى من الروح القدس ← ومن العذراء مريم اتحد معه جسداً ونفساً بشرية.

وللمسيح إذن مجيئان

مجىء أول لخلاصنا فيه تألم وقام ليخلصنا من العبودية.

مجىء ثان ليدين البشرية، ويكافىء الذين آمنوا به وقبلوه مخلصاً.

وسيملك إلى الأبد على القلوب،

ولن يكون لملكه انقضاء أو نهاية.

ثالثاً: صفات الروح القدس

الرب المحيى

هو الرب لأنه مساو لجوهر الله الآب، وهو المحيى لأن له قوة لإعطاء حياة للعالم المائت.

منبثق من الآب

شبه القديس إيرناؤس الثالوث بشخص له يدان: الأب هو الشخص واليدان هما الروح القدس والإبن. وهو يتناولنا بكلتا يديه يخلقق بالابن ويحى بالروح القدس. وهو إله واحد له كلمة وله روح أو ريح أو نفس، وهو حين يتكلم يتنفس أو ينفخ، وحين يتنفس فهو يتكلم ويخلق، فالله وروحه وكلمته جوهر واحد.

إن الانبثاق غير الولادة، فالله ليس له إبنان بل صورة واحدة ذاتية وكلمة واحدة هو الابن المولود منه، ويمكن تشبيه ذلك بذرة الهيدروچين فهناك أصل واحد وهو النواه وبها البروتون، وصورة أو نسخة لها مساوية لها فى الشحنة وهى الالكترون. فلأن الله واحد فله صورة واحدة وحيدة، الابن الوحيد الجنس، وهو إنعكاس مجده ورسم جوهره، أما الرابطة التى تربط بين الأصل والصورة فهو روح الحب الروح القدس، وهو يشبه قوة التجاذب المغناطيسية التى توحد النواه بالألكترونات، فيظلا منفصلين متصلين، متحدين دون انطباق متميزين دون إنفصال أو تعدد كوحدة واحدة.

أما الروح القدس فهو منبثق غير مولود من الآب. وقد اختار الآباء. هذا التعبير الكتابى ليعبر عن إرسالية الروح القدس ليستقر على الابن، ومن خلال الإبن يرسل للعالم كله.

«روح الحق الذى من عند الآب ينبثق» «الذى يرسله الآب باسمى» (يو ١٤: ٢٦).

الناطق فى الأنبياء

فهو يتحدث إليهم ومن خلالهم إلى البشر، وهو روح الله الحى نفسه، فلذلك فنحن نسجد له ونمجده.

صفات الكنيسة

+ واحدة فليس فى جسد المسيح انقسام.

+ وحيدة أى فريدة فى مكانتها وفى المواهب المعطاة لها.

+ مقدسة لأنها عروس طاهرة للمخلص.

+ جامعة وليست معنى ذلك أنها دولية أو عالمية فقط لأنها تجمع السمائيين والأرضيين أيضاً.

+ رسولية أى قائمة على الإيمان المسلّم من التلاميذ.

نعترف بمعمودية واحدة

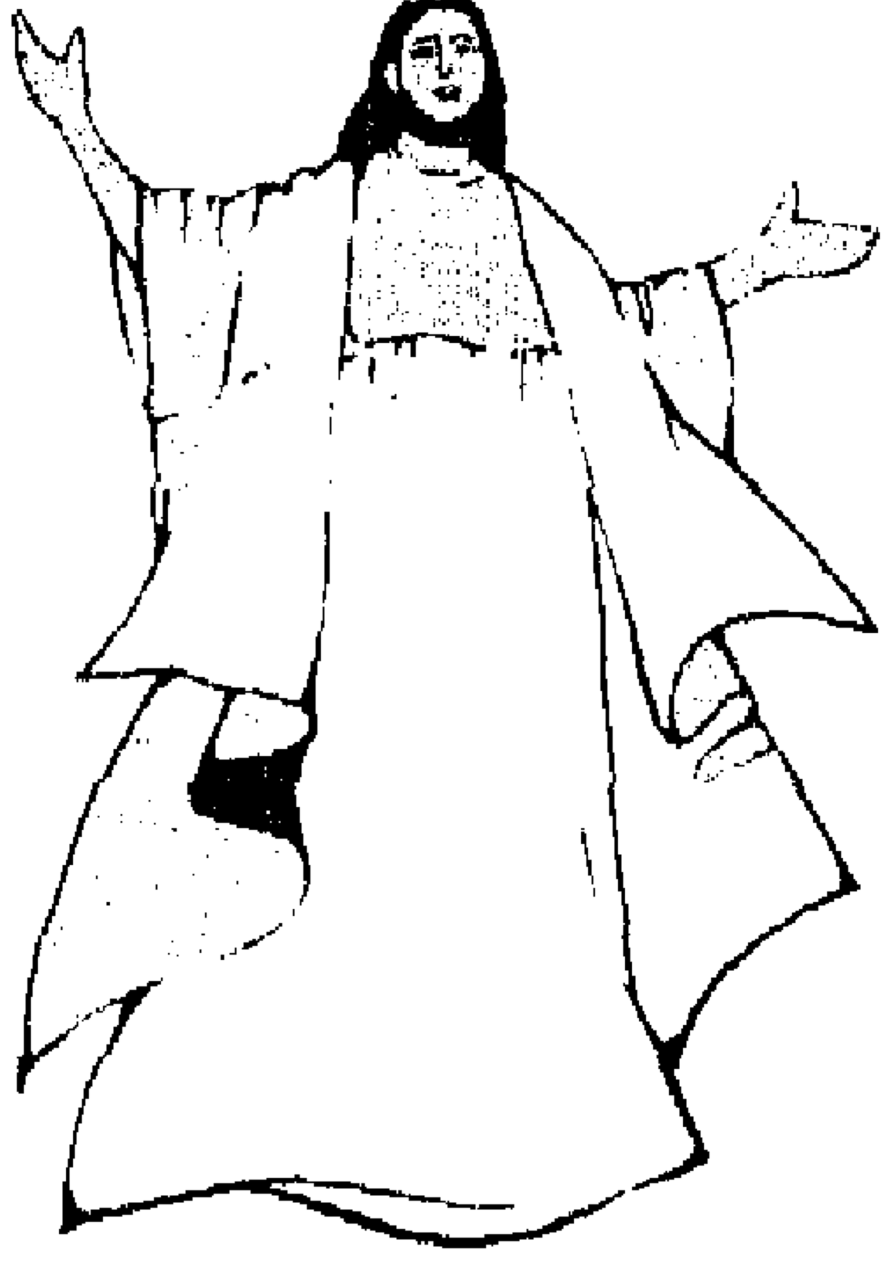
هذه المعمودية هى باسم الثالوث

وكما رأينا فنحن نعتمد على اسم الثالوث

ونردد قانون الإيمان قبل العماد

* * *

النهاية السعيدة



الرجاء المبارك

+ فننتظر قيامة الأموات.

وحياة الدهر الآتى حينئذ نكون كل حين مع الله

خاتمة

- عندما نتحدث إلى الله ندعوه «أبانا» لنه بالمعمودية جعلنا أبناءه. صلاتنا هى إذن حديث أبناء إلى أبيهم.
- إننا نؤمن بأن يسوع المسيح هو حى فى ما بيننا، وأنه كلما اجتمع اثنان أو ثلاثة باسمه للصلاة، فهو يكون معهم.
- أن الرب يسوع المسيح تجسد وتألم وقد قام لأجل خلاصنا، وهو يأتى ثانية ليخلصنا.
- نقدم السجود والشكر للآب والابن والروح القدس، وهو يعمل فينا حين نصلى لأنه الرب المحيى.

مسابقة فى إنجيل يوحنا

من ١١ ـ ٢١



س ١ أى من الإصحاحات التالية يتضمن هذه الأحداث؟

وصل من العمود «ب» ما يناسب العمود «أ».

العمود «أ»	العمود «ب»
١ - الإصحاح الحادى عشر	( ) فادى البشرية «بالصليب»
٢ - الإصحاح الثانى عشر	( ) راعى الرعاه
٣ - الإصحاح الثالث عشر	( ) مرسل الروح القدس
٤ - الإصحاح الرابع عشر	( ) المتهم من أجلنا
٥ - الإصحاح الخامس عشر	( ) يسوع هو القيامة والحياة
٦ - الإصحاح السادس عشر	( ) المعزى «الحديث عن الروح القدس»
٧ - الإصحاح السابع عشر	( ) يسوع يغسل أرجل التلاميذ
٨ - الإصحاح الثامن عشر	( ) قاهر الموت بالقيامة
٩ - الإصحاح التاسع عشر	( ) علاقته بالله الآب
١٠ - الإصحاح العشرون	( ) الملك الوديع - أحد السعف - سكب الطيب
١١ - الإصحاح الحادى والعشرون	( ) الكرمه الحقيقية

س ٢ اختار الإجابة الصحيحة :-

١ - هو الذى قطع إذن عبد رئيس الكهنة: -

أ - بطرس

ب - يوحنا.

ج - يعقوب.

٢ - هو الذى أشار على اليهود إنه خير أن يموت إنسان واحد عن الشعب:

أ ـ حنان.

ب - بيلاطس.

ج - قيافا.

٣ - من الذى قال «أنا لست أجد فيه علة واحدة» : ـ

أ - بيلاطس

ب - رئيس الكهنة.

ج - حنان.

٤ - اللص الذى اختاره الشعب وطلبوا يسوع بدلاً منه : ـ

أ - ديماس.

ب - باراباس.

ج - اللص الشمال.

٥ - **أخذوا العسكر ثياب الرب يسوع وجعلوها :ـ**

أ - ثلاثة أقسام.

ب - أربعة أقسام.

ج - خمسة أقسام.

٦ - **أخذ العسكر القميص أيضاً و :ـ**

أ - قسموه.

ب - اقترعوا عليه.

ج - باعوه.

س٣ ضع علامة (√) أو علامة (X) أمام العبارات الآتية :.

١ - بعد القبض على يسوع مضوا به أولاً إلى قيافا ( )

٢ - صلب الرب يسوع داخل المدينة ( )

٣ - كتب حنان عنواناً ووضعه على الصليب، وكان مكتوباً «يسوع الناصرى ملك اليهود» ( )

٤ - لم يسامح الرب يسوع بسبب إنكاره له ( )

٥ - دفن الرب يسوع فى بستان به قبر جديد لم يوضع فيه أحداً ( )

٦ - كان توما موجوداً مع التلاميذ عندما ظهر لهم الرب يسوع أول مره وهم مجتمعون والأبواب مغلقة ( )

٧ - ظهر الرب يسوع أولاً للتلميذ الذى كان يحبه ( )

س ٤ : عندما صلب رب المجد يسوع :

أ - كانت هناك مريم أم يسوع، ومريم ....، ومريم ....

ب - من من تلاميذه كان هناك وأوصاه على أمه وأوصاها به؟

ج - أكتب الكلمات التى قالها الرب يسوع على الصليب. والمدونة فى إنجيل يوحنا وحده.

س ٥ : مكتوب :

«عظم لا يكسر منه»، «سينظرون إلى الذى طعنوه» كيف تم ما قيل بالكتاب؟

س ٦ : أكمل الأماكن الخالية:

١ - «ثم ان يوسف الذى كان من .... وهو تلميذ .... ولكن خفية لسبب .... اليهود، سأل بيلاطس أن .... يسوع فأذن .... فجاء وأخذ .... يسوع».

٢ - «جاء .... وهو حامل مزيج مر و .... نحو .... منا».

٣ - قال الرب يسوع لبطرس «يا سمعان يا بن يونا أتحبنى .... مرات.

س ٧ : خميس العهد :-

أ - أى سر من أسرار الكنيسة أسسه الرب يوم خميس العهد؟

ب - أكمل : -

«ثم صب ماءاً فى .... وابتدأ يغسل .... ويمسحها بالمنشفة التى كان ....».

ج - من من التلاميذ لم يوافق أن يغسل الرب رجليه؟ وهل غسلها أم لا؟

د - أكتب الآية التى فيها يطلب الرب منا أن نتمثل به ونفعل مثلما فعل وهو «السيد والمعلم»؟

س٨ : قال الرب يسوع «أيها الآب نجنى من هذه الساعة»

أ - فماذا كان يقصد بهذه «الساعة»؟

ب - ماذا سمع؟ ومن تكلم؟

ج - الجمع الواقفون ماذا قالوا؟

د - الرب يسوع اعطى تلاميذه وصية جديدة ... فما هى؟

س٩ : من أى مدينة كان:

١ - لعازر.

٢ - فيلبس.

٣ - نثنائيل.

س ١٠ : فى معجزة صيد السمك الكثير

أ ـ أين تمت هذه المعجزة؟ ومن من تلاميذه كانوا هناك؟

ب - من من تلاميذه الموجودين عرف أنه الرب يسوع؟

ج - لماذا لم يجسر أحد من التلاميذ أن يسأله من أنت؟

س ١١ : أكتب الشاهد للآية :-

١ - التى ينبئ فيها الرب يسوع بخيانة يهوذا له؟

٢ - التى ينبئ فيها بإنكار بطرس له؟

٣ - التى ينبئ فيها بموته؟

س ١٢ : فى العمود «أ» آيات من إنجيل يوحنا تحتاج إلى الشاهد، فى عمود «ب» ما يماثلها من العهد القديم مكتوب الشاهد وعليك كتابة الآيات:

العمود «أ»	العمود «ب»
١ - قال أنا صوت صاروخ فى البرية قوموا طريق الرب (.....................)	.... (أش ٤٠ : ٣)
٢ - أباؤنا أكلوا المن فى البرية كما هو مكتوب أنه اعطاهم خبزاً من السماء ليأكلوا (...................)	....(مز ١٦ : ١٥)
٣ - مكتوب مبارك الآتى باسم الرب (.................)	.... (مز ١١٨:٢٦)
٤ - لا تخافى يا ابنة صهيون هوذا ملكك يأتى جالساً على جحش ابن آتان (................)	.... (زك ٩ : ٩)

٥ - .... ليتم الكتاب القائل اقتسموا ثيابى بينهم وعلى لباسى ألقوا قرعة (..................)	.... (مز ٢٢ : ١٨)
٦ - لكى يتم الكتاب قال أنا عطشان .... فملأوا أسفنجة من الخل ووضعوها على زوفاً وقدموها إلى فمه (..........)	.... (مز ٦٩ : ١)
٧ - سينظرون إلى الذين طعنوه (...........)	.... (زك ١٢ : ١٠)

س ١٣ أكتب من إنجيل يوحنا الآيات التى تدل على وجوب وأهمية كل من:

«سر المعمودية - الإفخارستيا - الكهنوت»

س ١٤ : «عمل الروح القدس فى إنجيل يوحنا»

أمامك آيات تدل لنا عن عمل الروح القدس - وموجود الشاهد من إنجيل يوحنا ولكن رقم الإصحاح فقط وعليك إكمال «رقم الآية» الموجوده أمامك:ـ

١ - الروح القدس هو أساس وقوة الخدمة فى الكنيسة (يو ١٦: ....).

٢ - يبكت روح العالم ويكشف أعماله ويضعه تحت الدينونة (يو ١٦: .....)

٣ - يكشف الأمور الخاصة بالمستقبل (يو ١٦: ....)

٤ - هو المعزى والشفيع معاً (يو ١٤: ....)

٥ - لازم التلاميذ فى تعليمهم وتذكيرهم (يو ١٤ : ....)

س ١٥ : الآب والابن واحد

وصل عناصر الوحدة الموجوده فى العمود الأيمن بالآيات المناسبة فى العمود الأيسر: ـ

نوع الوحدة	الآية
- وحدة المعرفة الذاتية بين الآب والابن	- أنا فى الآب والآب فى (يو ١٤:١٠)
- وحدة القدرة على إقامة الموتى	- الآب يعرفنى وأنا أعرف الآب (يو ١٠:١٥)
- الوجود المتبادل.	- أيها الآب قد أتت الساعة مجد إبنك ليمجدك ابنك أيضاً (يو ١٧:١)
- الملكية الواحدة	- أجاب توما وقال له ربى وإلهى (يو٢٠:٣٨)
- وحدة الكرامة.	- كل ما هو لى فهو لك وكل ما هو لك فهو لى (يو ١٧:١٠)
- وجوب العبادة للابن.	- ليس أحد يأتى إلى الآب إلا بى (يو١٤ : ٦)

- وحدة المجد بين الآب والابن	- لكى يكرم الجميع الابن كما يكرمون الاب (يو ١٥:٢٣).

س ١٦ استخرج من الآيات التالية إجابة هذه الأسئلة:

١ - ما هى نوعية الحياة التى يعطيها الراعى الصالح لخرافه؟
يو ١٠:١٠.

٢ - ماذا يحب الراعى الصالح أن يفعل قبل أن يعطى هذه الحياة لهم؟
يو ١٠:١١.

٣ - بأى تشبيه أشار المسيح إلى موته؟ يو ١٢:٢٤ - ٣٢.

٤ - لماذا غسل المسيح أرجل تلاميذه؟ يو ١٣:١٦ - ١٧.

٥ - ما هى الوصية الجديدة؟ يو ١٣:٤.

٦ - كيف شجع المسيح تلاميذه على الصلاة؟ يو ١٤: ١٣.

٧ - ما هو دليل محبتنا للمسيح؟ يو ١٤:١٥.

٨ - ما هو الطريق الوحيد أمام المسيحى لكى يأتى بثمر؟ يو ١٥:٤.

٩ - كيف أوضح المسيح عظم محبته لنا؟ يو ١٥:١٣.

١٠ - لماذا لا يجب أن يخاف المسيحى من كراهية العالم له؟
يو ١٦: ٣٣.

١١ - ما هى الطلبة الخاصة التى طلبها المسيح من أجل خاصته؟
يو ١٧:١.

١٢ - لماذا قال يسوع لبطرس إرع غنمى ثلاث مرات؟ يو ١٥:١٧.

س ١٧ ضع علامة صح أو خطأ:

١ - كان التلاميذ يعرفون من الذى سوف يخون المسيح ( )

٢ - من يؤمن بيسوع سيعمل أعمالاً أعظم من التى صنعها يسوع نفسه. ( )

٣ - من يحب الرب يسوع سيكون محبوباً من الجميع ( )

٤ - سمى الشيطان رئيس هذا العالم ( )

٥ - الثبات فى الكرمة أساس لاستجابة صلواتنا ( )

٦ - دعى يسوع أتباعه عبيداً ( )

٧ - يشهد الروح القدس للمسيح ( )

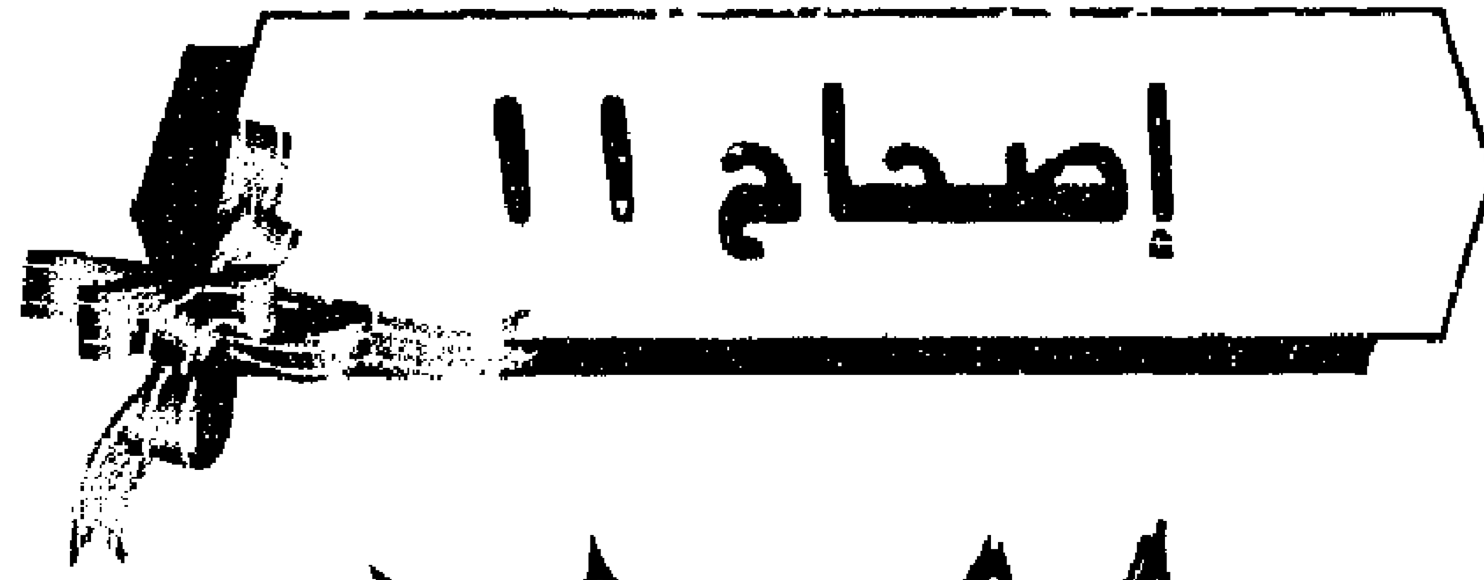
٨ - يجب أن يترك المسيح الأرض قبل أن يحل الروح القدس ( )

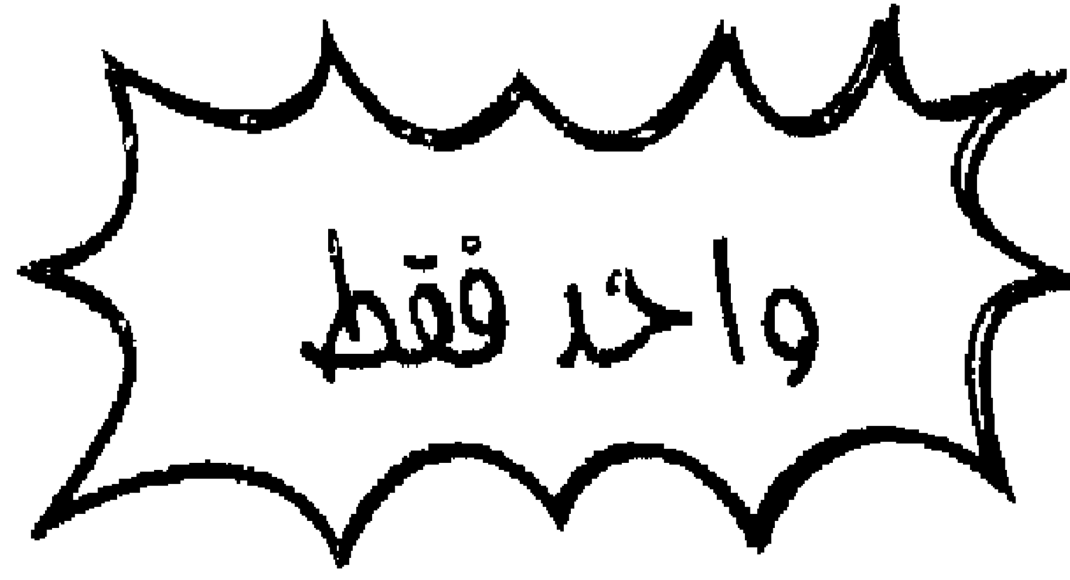
٩ - قال المسيح أن العالم سيحزن لفراقه ( )

١٠ - صلى يسوع من أجل العالم كله ( )

١١ - كان بطرس أول من زار القبر ( )

١٢ - كان توما أول من آمن بقيامة المسيح ( )





أذكر شيئاً واحداً فقط ذكر فى هذا الإصحاح له علاقة بكل رقم من هذه الأرقام:

٣ ....

....

١٢ ....

....

٤..

....

١٥ ....

....

١١ ....

....

إصحاح ١٢

كلمات متقاطعة

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
	■									١
					■					٢
■						■	■			٣
	■	■			■					٤
			■	■						٥
					■					٦
■						■	■		■	٧
				■	■					٨
										٩
■		■								١٠

أفقياً :

١. العيد الذى حضره المسيح فى أورشليم.

٢. جاءوا لينظروا لعازر الذى قام من الأموات - وصى عليها.

٣. متشابهان - قام من الأموات.

٤. عهود لابد من الوفاء بها - من النباتات (معكوسة).

٥. تآمر على مردخاى - متشابهه.

٦. ما فعلته مريم بقدمى المسيح - راعها.

٧. للطيور (معكوسة).

٨. الفقراء ... فى كل حين - لمحها.

٩. من يحبها يهلكها (معكوسة).

١٠. أخو بطرس.

رأسياً :

١. أعماها إبليس لئلا يبصروا - مقدار ما سكبته مريم من الطيب عند قدمى يسوع.

٢. تذمر عندما سكبت مريم الطيب عند قدمى يسوع.

٣. نغمة موسيقية - والد الزوجة (معكوسة) - قل توزيعه.

٤. نصف (رماد) - نظرات - رتل (معكوسة).

٥. متشابهان.

٦. استقبلوا المسيح عند وصوله أورشليم (معكوسة - للتأوه (معكوسة) - للتمنى).

٧. صفة من صفات الطيب الجيد (معكوسة) - صفة من صفات يهوذا سمعان (معكوسة).

٨. مكان - أحبوا مجدهم أكثر من مجد الله.

٩. قط - هذه الأمور لم ... تلاميذه أولاً (معكوسة).

١٠. للنفى - متشابهان - أداة نصب.

إصحاح ١٦

عدد ... وجملة ...

عدد ورد فيه موضوع القتل X عدد ورد فيه موضوع الولادة - عدد ورد فيه موضوع السلام - رقم الإصحاح + مجموع العددين اللذان ذكر فيهما أسم الله - ٧٠ = (   )

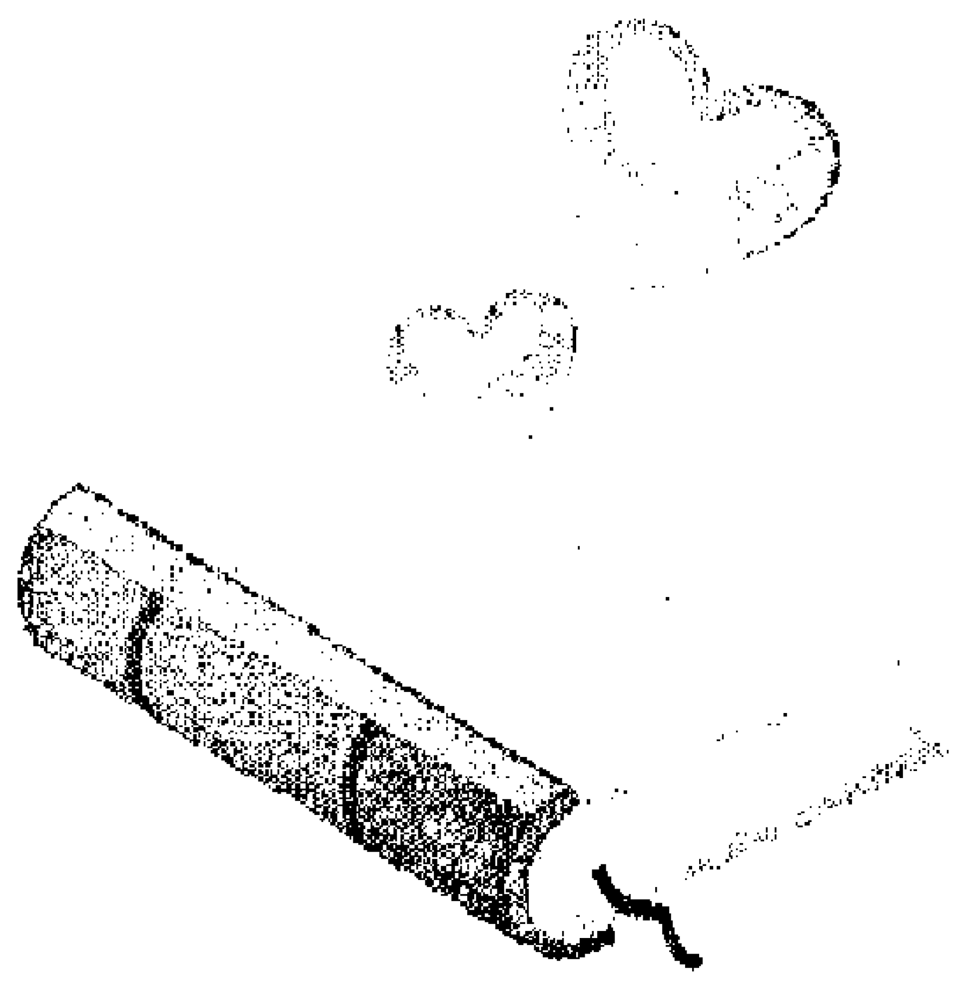
* وهذا الرقم الناتج هو رقم ....

إصحاح ١٧

الترتيب الصحيح..

رتب هذه الجمل ترتيباً صحيحاً بحسب ترتيب ورودها فى الإصحاح...

● - ما هو لك فهو لى.



- - كنت احفظهم فى اسمك الذين أعطيتنى.
- - قدسهم فى حقك.
- - كل ما هو لى فهو لك.
- - أنا فيهم وأنت فى.
- - إحفظهم فى اسمك الذين أعطيتنى.
- - هؤلاء عرفوا أنك أرسلتنى
- - العالم لم يعرفك.

الإصحاح ١٩

من قائل هذه العبارة

(١) السلام يا ملك اليهود .... (   )

(٢) أنى لست أجد فيه علة واحدة .... (   )

(٣) أصلبه .. أصلبه .... (   )

(٤) لم يكن لك على سلطان البتة .... (   )

(٥) ليس لنا ملك إلا قيصر .... (   )

(٦) ما كتبت قد كتبت .... (   )

(٧) قد أكمل .... (   )

الإصحاح ٢٠

حروف بالترتيب

* رتب الحروف فى كل عمود رأسى داخل المربعات الخالية التى فى نفس العمود .. ستحصل على ستة كلمات أفقية ..

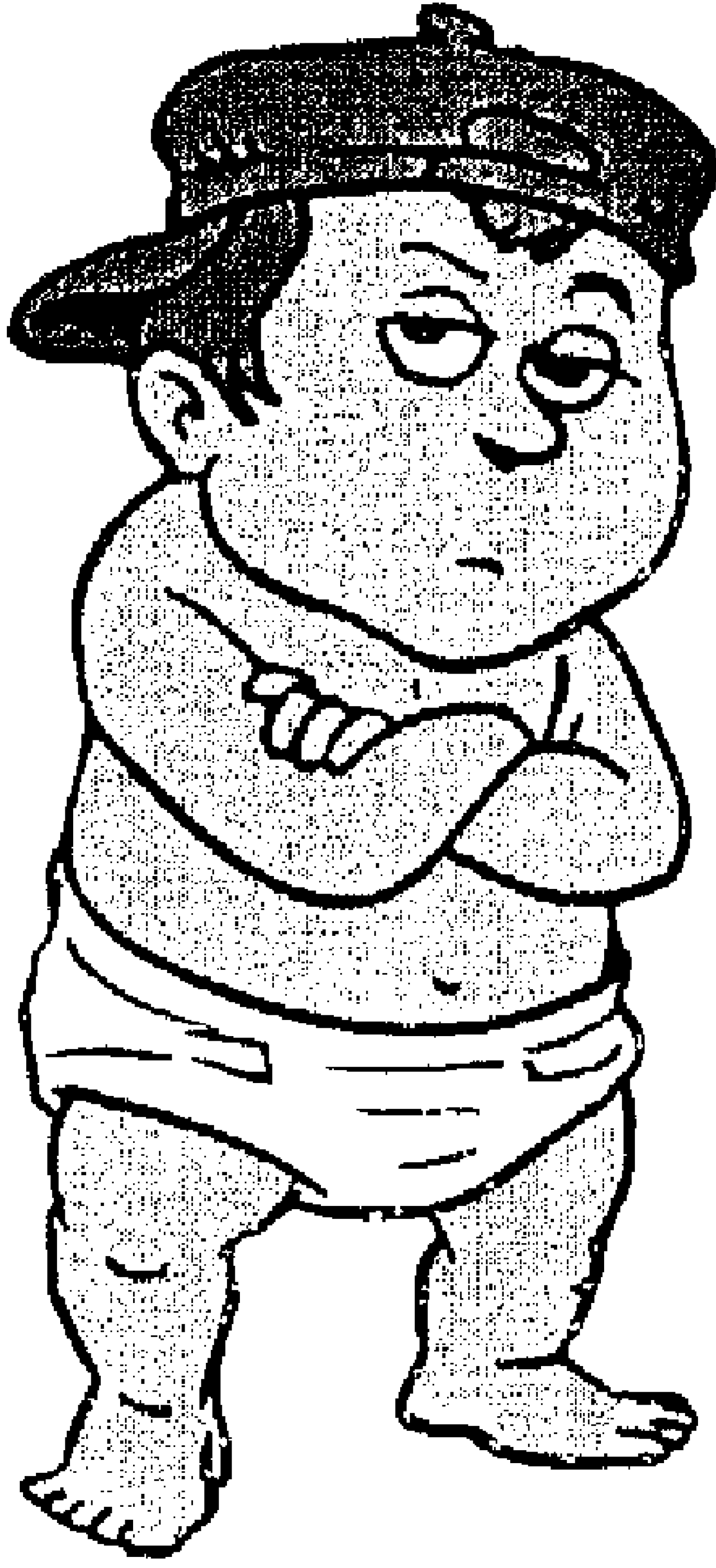
ا م ا ر ل ا	ل ل ب و و ل	ق و ب م ا ل	س ن ا ك ن ا	ل د ي ي ت	! ي ن ا	ن س ل	ب ي	و	ع

والآن رتب هذه الكلمات بحسب ترتيب ورودها فى الإصحاح :

١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦ -

الغضب الهادئ

(نـدوة)





تمهيد

تقول الأنسة «مارى فوزى» ١٧ سنة بنى سويف

أنا إنسانة غضوبة جداً.

ولا أستطيع أحكم فى غضبى،

مما يوقعنى فى كثير من الأخطاء،

التى يصعب على أن أقوم بإصلاحها،

فأنا أعانى كثيراً من هذه المشكلة،

ودائماً أتساءل ماذا أفعل عندما أغضب دون أن أقع فى خطأ؟

مقدمة :



يصف ستيورات ريننجز كيف فقد أعصابه مع ابنته «كارين» قائلاً : كانت يدى لا تزال تؤلمن بعد إغلاقى للتليفون بشدة، وارتديت معطفى بصعوبة وخرجت ثائراً من منزلى. لم يسبق لى أن أغلقت التليفون فى وجه ابنتى بهذه الطريق من قبل، مقاطعاً إياها دون أن تستطيع إكمال العبارة التى تفوهت بها. اعتقدت أنها تستحق ذلك. إنها فتاه غير مراعية لمشاعر الآخرين، تفكر فى نفسها فقط.

كانت كارين قد أجلت الخروج أولاً مع والدها من يوم الجمعة إلى السبت، ثم اتصلت يوم السبت لتؤجل الميعاد مرة أخرى إلى يوم الأحد حتى تكون مع أصدقائها فى يوم السبت. لاشك أن مثل هذا السلوك كان يتسم بالأنانية. «ولكن حتى عندما أغلقت الباب بغضب واسرعت نحو السيارة، شعرت بعدم ارتياح مقلق... فكرت للحظة أن أعود وأتصل بها لأخبرها عن حقيقة شعورى وأحاول أن أجعلها تفهم أنها لا تستطيع ببساطة أن تغير خططها بناء على تزوير فى اللحظة الأخيرة.. ثم ركبت السيارة. سوف أخبرها بذلك عندما أصل هناك».

عندما ركب دراجته البخارية إلى هناك حيث أنه أكتشف أن سيارته فى هذا اليوم لا تصلح للقيادة واتجه فى الطريق الرئيسى المؤدى للشمال انفصلت ماسورة الزيت، وبعد أن ثبتها وقعت الدراجة فوق ساقه. كسرت ساقه وراح فى نوبة إغماء، وانسكب البنزين فوق الجزء الأوسط من جسدد. كان يرقد

فى الظلام تحت أحد الكبارى عدة ساعات. أحس بمخدر يزحف على جسمه، وأدرك ستيورات وهو يعود للوعى أنه من الممكن أن يموت بسهولة هناك. لقد أدرك حينئذ أنه من السخف أن يترك ابنته فى هذا الوقت لتبقى لها ذكرى كلماته الغاضبة.

أخذ يلوم نفسه بهذا السؤال : «لماذا أغلقت التليفون فى وجهها بهذا الشكل»؟ يا الله دعنى أعيش مدة أطول بما فيه الكفاية لأخبرها عن مقدار حبى لها ولأطلب منها أن تعفو عنى. لا تدعها تسير فى دروب الحياة وهى تعلم أن آخر كلمات أبيها إليها كانت كلمات غاضبة».

بعد هذه الصلاة بوقت قصير، توقفت سيارة حيث كان ستيورات يرقد، وسرعان ما نقل إلى المستشفى وتم علاج ساقه المكسورة. عندما أفاق أدار رأسه ليرى كارين واقفة إلى جوار سريره قالت له : «أبى، إنى أسفة جداً». أجابها قائلاً : «كلا، أنا الذى يجب أن أتأسف». وتعهد بينه وبين نفسه ألا تغرب الشمس على غيظه مرة أخرى (أف ٢٦:   ).

قصة : عندما غضب نادر

يعد نادر من الشباب الناجحين فقد كان منذ صباه يحب دراسة الأخلاقيات والسياسة والجغرافيا والطب .....

وعرف عنه شجاعته وشهامته وذكائه الحاد. بصفة عامه لم يكن غضوباً، وفى مواقف كثيرة كان يضبط نفسه ولا ينتقم لنفسه.

لكن حدث مرة أن أحد أصدقائه منذ الطفولة، وكان عزيزاً جداً لديه سكر حتى فقد وعيه فأساء إليه أمام كل الزائرين، وإذ أصيب «نادر» بعمى الغضب أسرع كالبرق وأخذ زجاجة فارغة وضرب بها صديقه الذى سقط فى الحال

ميتاً. شعر «نادر» بندم شديد، فلم يحتمل نفسه، حتى أمسك بزجاجة أخرى حتى ينتقم لصديقه من نفسه، لكن منعه الحاضرين من فعل ذلك.

ولكنه أصيب فى الحال بمرض نفسى بسبب شدة الحزن، وكان ينادى صديقه بصوت عال ويلقب نفسه مجرماً أمام كثيرين.

أولاً : تشبيهات عن الغضب

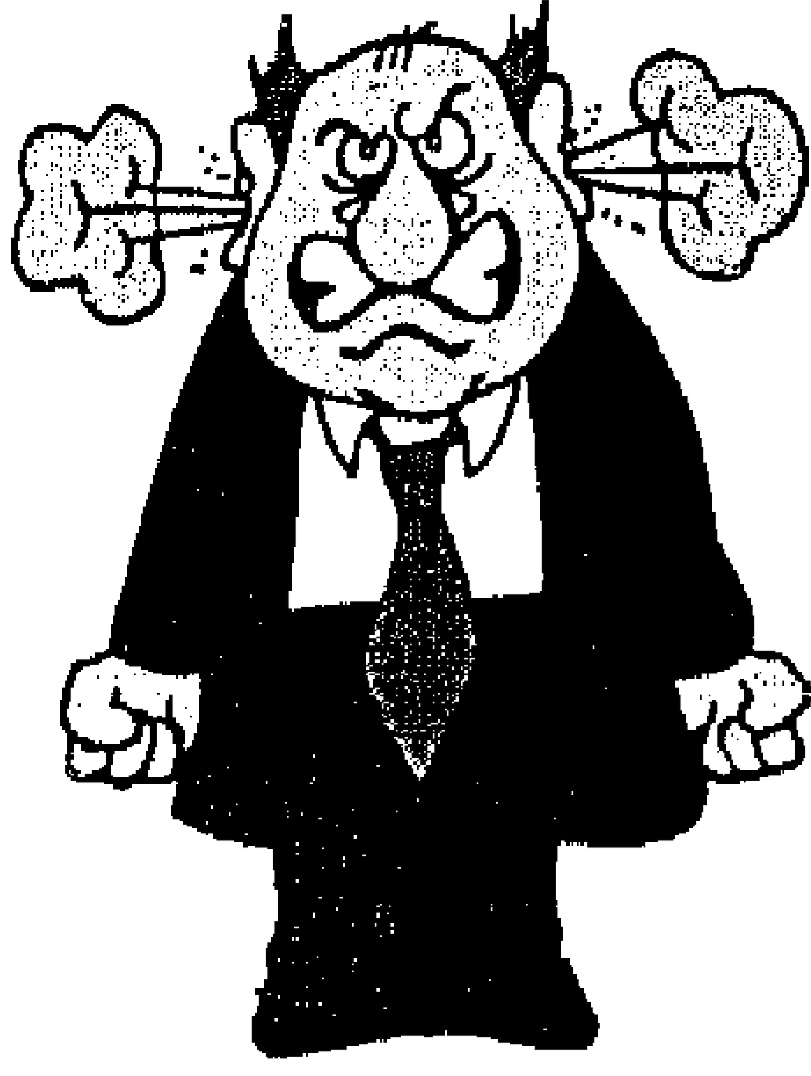


نرى فى بعض المناطق الصحراوية هيكلين عظيمين لرئمين نوع من الغزلان «تشابكت قورنهما، وقصتها معروفة ومتكررة. فهذا الحيوام الرشيق الجسم يحمل فوق رأسه شبكة من القرون المتفرعة بما يشبه الشجرة الجرداء، وهو كثيراً ما يستخدم هذه القرون الكثيرة فى إيذاء أعدائه، فإذا حدث ولاقى واحداً من أبناء فصيلته فأنهما يتعاركان ويتناطحان إلى أن تتشابك قرونهما بصورة يتعذر عليهما فصلها، فلا يصبح أمامهما وهما الخصمان إلا أن يلقيا مصيراً وأحداً هو الموت جوعاً.

طائر له وجه إنسان

يوجد طائر له وجه يشبه وجه الإنسان، ولكنه قاسى الطبع جداً، فيحدث أن ينقض على الإنسان فيفترسه، وإذا أتى بعد ذلك إلى الماء ليشرب يرى صورته فى الماء فيذكر أنه قريب الشبه بمن افترسه فيحزن لذلك حزناً شديداً، حتى أنه يمتنع عن الأكل والشرب حتى يهلك فإذا صح هذا الزعم فهو يشبه الغضوب فإنه ينهش أخواته الذين تكونوا على شبه صورة الله!

تشبيهات أخرى



من أقدم الصناعات الخشبية صناعة البراميل، فهى صناعة دقيقة تقوم على إعداد شرائح طويلة من أخشاب خاصة، تلصق واحدة إلى جانب الأخرى لتكون الشكل التقليدى الخاص بالبرميل الخشبى الذى يتسع لكمية هائلة من المواد السائلة، والغريب أنها لا تتسرب. لكن هذا البرميل يمكن أن يتفكك فتتبدد محتوياته، لذلك فأنه يحاط بأطواقه دائرية تلملم أجزاءه وتحفظ محتواه.

أن بعض الناس ليس لهم سيطرة على أنفسهم لذلك فهم كبراميل ليس لها أطواق، يمكن أن يفلت زمامها وتنسكب طاقاتهم وتضيع النفس الغالية من بين أيديهم. إن النفس الإنسانية مليئة بالكنوز، ولكن عدم الانضباط يبدد هذه الكنوز الغالية.

الغضوب يبنى الحواجز التى تحجز بين الناس، أما الحليم فيبنى الكبارى والجسور التى تقرب بين الناس.

الغضوب مثل أوانى فارغة تعوم على وجه المياه مع الأمواج، تصطدم بعضها مع بعض وتنكسر.

الوعاء الخالى هو الذى أحدث أعلى ضجيج السيارة أن ضبت أجهزتها يتم التحكم فيها وتشغيلها بأقصى طاقه، وأما أن لم تضبط فقد صارت خطيرة مخيفة.

كيف تطفىء حريقاً بماء أم ببنزين؟!

إن ماء التسامح تطفىء نار الغضب والغيظ.

ثانياً : لماذا أغضب؟

هل هناك ما يجعلنى غاضباً دائماً؟ وما هى الأسباب؟

الواقع أن هناك أكثر من سبب : فربما تغضب حين تشعر أنك مظلوم أو معزوا أو مهدد بجرح شعورك.

كما يزداد غضبك إذا كنت تحيا فى بيئة يكثر فيها الغضب، ولندرس معاً هذه الأسباب:ـ

الشعور بالظلم : المراهق متحمس لمبادئه متمسك بها، وأى اعتداء عليها يشعره بعدم المساواة أو العدالة. فهو يقدس الصداقة ويهتم بنظره أصدقائه له، فأى موقف يجعله يضطر لإلغاء ميعاد مع صديق يشعره بالظلم فيغضب. وفى هذا النوع من الدفاع عن الحقوق إجراء هام يحمى به المراهق استقلاله، فيحاول به التعبير عن شخصيته وآراءه.

الشعور بالعزلة : يعد قبول الشلة للمراهق أمراً أساسياً لصحته النفسية ونموه الإجتماعي، وبالنظر إلى أهميه هذه العلاقات، فإن المراهق يغضب ويجرح بشده إذا شعر بالرزل أو الإهانة أو خيانة بعض أصدقائه أو تجاهل الجنس الآخر له.

هذه المشاعر القلبية القوية لا تسقط المراهق فى الشعور بالوحدة فقط، بل تضع أمامه أيضاً أسئلة هامة حول مكانته الاجتماعية واستحقاقه الشخصى، بل وكرامته الإنسانية. فإن تكررت مواقف الرزل أو التجاهل هذه فإن القلق يعتمد فى نفس المراهق فيصبح غاضباً باستمرار.

جرح الشعور : إن جرح الشعور أو مجرد الخوف من جرح الشعور،

من أكثر ما يثير غضب المراهق، فإن تهكم أحد على مظهره أو أطلق عليه ألقاباً فهو لا ينجو من سخطه.

ومن ينادى المراهق بإسم (الطويل) أو (النحيف) يجعله يغضب، لا فقط على من يسخر منه أو يضحك معه، بل إنه يغضب أيضاً على نفسه وعلى ظروف الحياة التى جعلته هكذا. فحساسية المراهق أو الشاب الناشىء، وبالتالى غضبه، يكون أشد بكثير من حساسية الطفل أو الكبير.

المشاعر الدفيئة: يعكس الغضب بعض المشاعر الدفينة التى قد تكون مؤلمه لنا فنحولها إلى ثورات غضب لتخفيفها عن أنفسنا، فتقذف بها فى وجه الآخرين. ومنها القلق - الخوف - الإحباط - التذمر - الإدانة - الكراهية.

ثالثاً : ماذا أفعل عندما أغضب؟

١) أضبط نفسك: حاول أن تتمالك أعصابك. أن تهدأ قليلاً.

٢) عبر عن نفسك: صف شعورك، صف ماذا أغضبك، ولماذا هو خطأ.

٣) لا تشتم: فإن الغضب يزول ولكن الكلام الجارح يبقى فى الذاكرة.

٤) لا تقيم : فحين تكون غاضباً فإنك تميل إلى رؤية الجانب السىء فقط من الشخصية.

٥) لا تأخذ قرارات: أجل القرارات لحين هدوء غضبك، فقد تضطر لمراجعة قراراتك التى أخذتها فى لحظة انفعال.

٦) لا تضخم الموقف : فخطأ صغير لا ينبغى أن يقابل كما تقابل كارثة كبيرة. وكسر كوب لا يعاقب كأنه كسر ذراع إنسان، وسكب الحبر ليس مثل سفك الدماء، وفقدان الجاكيت لا يجعانا بالضرورة نفقد أعصابنا..... وهكذا.

٧) عد إلى ١٠ (أو إلى..١٠) : أن الغضب يفرز هرمون الأدرينالين والنور أدرنيالين فى الجسم، والانتظار قليلاً حتى يهدأ غضبك يساعدك على التفاهم عندما تغضب قل لمحدثك سوف نتناقش بعد قليل، أو فى السماء... إلخ.

٨) ضع نفسك مكن الشخص الآخر: حاول أن تجد له عذراً، أو تعرف سبب إهانته لك فتكون معتدلاً فى حسابك معه.

٩) تذكر حسنات الشخص الآخر: إذا رأيت شخصاً يرتدى قميصاً غير نظيف وبنطلوناً نظيفاً فامتدح البنطلون، ولا تركز على القميص! هكذا فترك عيوب الناس وعدم التركيز عليها يقلل الغضب.

١٠) تعود على عدم الدفاع عن نفسك ضد من يظلمك أو يتهمك أو يهددك بل دع الرب يدافع عنك.

١١) إن الغفران للآخرين يرفع الغضب، فتسامح كما فعل المسيح.

١٢) أطلب معونة الرب.

ردد يومياً هذه الآيات التى تقال فى صلاة باكر:

"إسلكوا كما يحق للدعوة التي دعيتم إليها بكل تواضع ووداعة. وبطول أناة محتملين بعضكم بعضاً. مسرعين إلى حفظ وحدانية الروح برباط السلام، لا تخرج كلمة رديه من أفواهكم بل كل ما كان صالحاً للبنيان" (أف ٤:).

كيف أغضب بهدوء؟

إذا أشتعل غضبك فجأة فجرب هذا الحل:



- صف ما ترى.
- صف ما تشعر به.
- صف ما يجب عمله.
- لا تهاجم أحداً.



مثال :-

دخل عادل ١٥ سنة ليستحم؛ وبعد خروجه وجدت الأم منشفة نظيفة ملقاه على أرضية الحمام، فغضبت وابتدأت تعبر عن غضبها.

الأم: عندما أرى المنشفة النظيفة ملقاه على الأرض فأننى أثور، فالمنشفة مكانها الشماعة وليس الأرض.

وأحست الأم بكثير من الارتياح بعد ما قالته. لقد أوضحت رأيها بشكل مسموع ومفهوم. لم تهن أحداً ولم تهاجم شخصية ابنها أو سلوكه.

فلم تقل له : «أنت شخص مستهتر؟ ليت أصدقائك يأتون الآن ويرون حقيقتك فإنك تسبب خراباً ولا تشعر بالمسئولية أنت مش نظيف».

وعند انتهاء الزوبعة توفر الأم على نفسها مهمة الاعتذار والشرح والتفسير. «أنا آسفه لأننى قلت إنك مستهتر فلم أقصد ما قلته»، «يبدو أن أعصابى مرهقة اليوم».

لا تقل أنت بل قل أنا:

* **لا تقل** أنت تغضبنى.. أنت تصادر أفكارى... أنت تقوم ببناء حائط يفصلنى عنك... أنت تلومنى فى كل شيء... أنت تحاول السيطرة على... عليك أنت تحترمنى وإلا فأنت لست صديقى. إن اجابة الطرف الآخر سوف تكون (وأنت كذلك).

* **بل قل** كلمات بديله مقترحه يستخدمها الغاضب، وتزيل أسباب الغضب: أنا غضبان... أشعر أن أفكارى مصادرة... لا أحب الحائط الذى يفصلنا... لا أحب أن تلقى اللوم على دائماً... أحب أن أكون حراً لأقول نعم أو لا... أود صداقه محترمه، فلنجدد علاقتنا على هذا الأساس.

قم بتمثيل هذه المواقف السابقة وطلب رأى الدارسين.

آيات عن الغضب

"ليرفع من بينكم كل مرارة وسخط وغضب وصياح وتجديف مع كل خبث، وكونوا لطفاء بعضكم نحو بعض شفوقين متسامحين كما سامحكم الله أيضاً فى المسيح" (أف ٤:٣٢).

"الرجل الغضوب يحق" (أمثال ١٥:١٨).

"تعقل الإنسان يبطىء غضبه" (أم ١٩:١١).

"المفترس غضبه فى غيظه" (أى ١٨:٢٤).

"الغضب يقتل الغبى" (أى ٥:٢).

"لا تقاوموا الشر بالشر بل أغلب الشر بالخير" (رومية ١٢:٢١).

"لا تغرب الشمس على غيظكم ولا تعطوا ابليس مكاناً" (أف ٤:٢٦).

"أيها الآباء لا تغيظوا أولادكم حتى لا يفشلوا" (أف ٤:٦).

"الحجر ثقيل والرمل ثقيل وغضب الجاهل أثقل منهما" (أم ٢٧:٣).

"مالك نفسه خير من مالك مدينة" (أم ١٦:٤).

"ليكن كل إنسان مسرعاً في الاستماع مبطئاً في التكلم مبطئاً في الغضب لأن غضب الإنسان لا يصنع بر الله" (أم ١: ١٩).

"لا تسرع بروحك إلى الغضب لأن الغضب يستقر في بعض الجهه الخاصة" (أمر ٧:٩).

"الجاهل يغتاظ من الصالح" (أم ١٨:١٠).

"البغضه تهيج خصومات والمحنة تستر كل الذنوب" (أم ١٠:١٢).



التذمر هو الحرب مع الله والجدال هو الحرب مع الناس.

إن أفضل تأديب لنفسك على خطية ذم الغير وحتى تعلم نفسك درساً في عدم العوده إليها.

هو أن تذهب بشجاعة وتصارح من ذمته أمام الغير بما قلته ضده.

ضيق الرزق من ضيق الخلق.

أن أردت التعقب فتحالف مع الغضب.



صلاة الغضوب كبذار على صخر "ماراسحق".

صلاة الغضوب هي بخور نجس مرزول وقربان الغضوب ذبية غير مقبولة ((مارى أوغريس)).

الذى يصوّم فمه عن الغذاء ولا يصوّم قلبه عن الغضب والحقد، ولسانه عن الأباطيل فصومه باطل ((مار اسحق)).

العقاب الردىء أفضل من الاتهام العلنى .... إنذره كصديق ولا تهاجمه كعدو فالأسهل أن يقبل النصيحة على أن يخضع للعنف ((القديس أمبروسوس)).

الغضب نوع من الجنون ((القديس غريغوريوس الكبير))




تدريب لمدة ثلاثة أسابيع

إفعـــل

أعط لنفسك (×) فى كل مرة تقوم بمقاومة الغضب بالطرق التى وضحناها سابقاً :

١. أضبط نفسك: حاول أن تتمالك أعصابك. أن تهدأ قليلاً ( )

٢. عبر عن نفسك : صف شعورك، صف ماذا أغضبك ( )

٣. لا تشتم : فإن الغضب يزول ولكن الكلام الجارح يبقى فى الذاكرة ( )

لا تفعـــل

٤. لا تقيم : فحين تكون غاضباً فإنك تميل إلى رؤية الجانب السىء فقط من الشخصية ( )

٥. لا تأخذ قرارات : أجل القرارات لحين هدوء غضبك، فقد تضطر لمراجعة قراراتك التى أخذتها فى لحظة انفعال ( )

٦. لا تضخم الموقف :



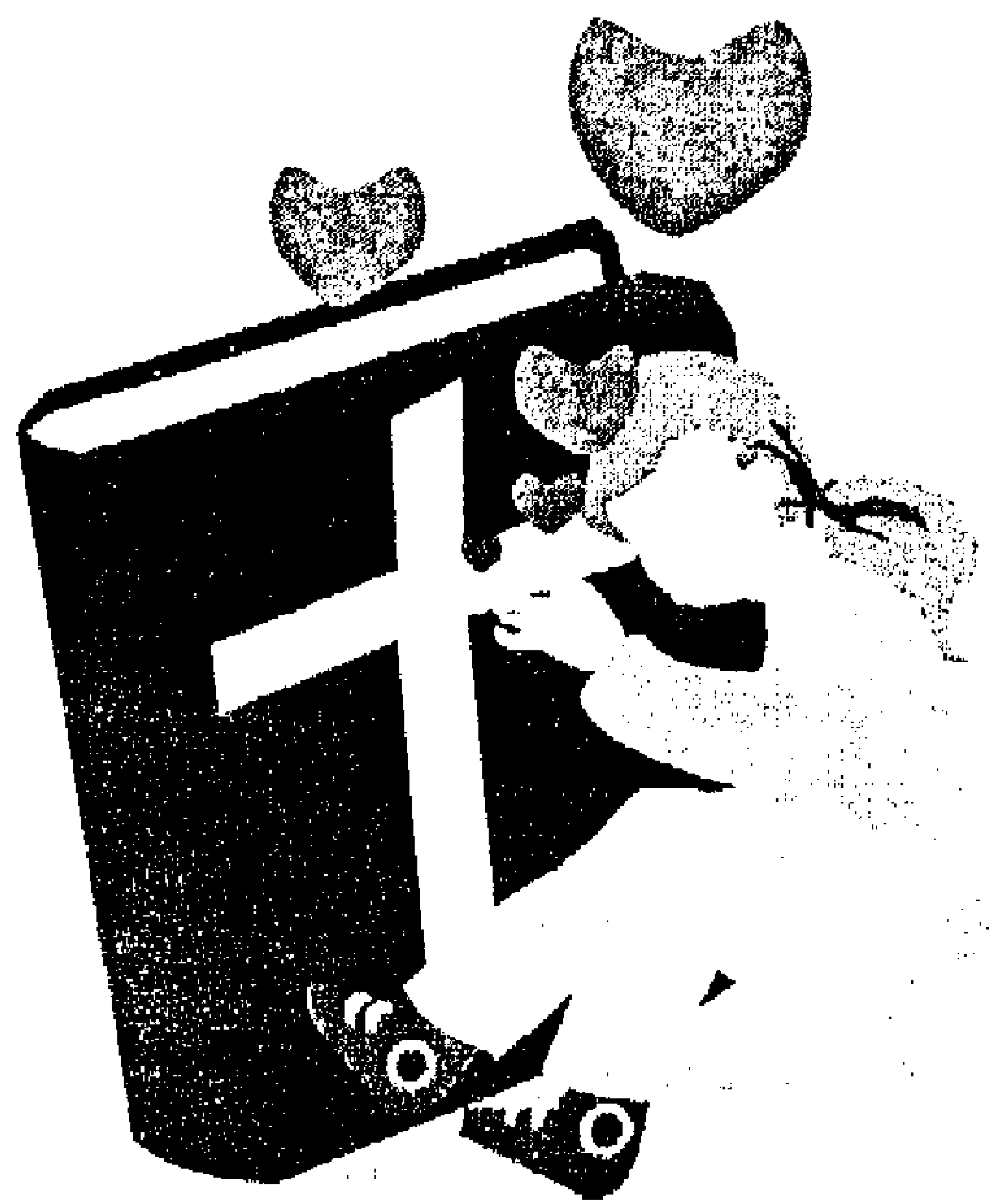
سأتحكم فى غضبى

سؤال الأب بيمن عن معنى الآية "**من يغضب على أخيه باطلاً يكون مستوجب الحكم**" فقال :

إن ظلمك أخيك أو إحتال عليك فغضبك هذا يكون باطلاً، لأنه غضب على أشياء باطلة. لأن مزق عينك أو أقطع يديك فغضبك عليه يكون باطلاً لأنه جسدك، ولكن إن أراد أحد أن يبعدك عن الله فغضبك هذا يكون مقدساً.

خاتمة

إلهى ومخلصى يسوع المسيح هب لى أن تكون أنت كنزى، وأنت رصيدى، أنت صبرى، هب لى أن أتعلم من كل شىء يا سيدى فأتعلم الوداعة من الحمامة، والجهاد من النمله، والحكمة من الحية، والنظام من النحلة، أتعلم من الحكيم فأحب الحكمة، وأتعلم من الغضوب فأبتعد عن الغضب أمين.



كن قدوة



تمهيد أكمل القصة

إقرأ القصة التالية ثم حاول أن تكملها بالطريقة التى تراها مناسبة ومعقولة...

بدأ سامح فى سن الخامسة عشر يفكر بجدية فى موضوع التدخين.

حاول أحياناً أن يتهرب من الأمر لكن الفكرة ظلت تراوده. لقد كان يرغب فعلاً أن يختبر بنفسه هذا الأمر الجديد. فإنه يبدو ممتعاً جداً وذلك بحسب الاعلانات عن السجائر التى يراها هنا وهناك. فالرجال فى هذه الاعلانات تظهر عليهم علامات الرجولة الحقة... كذلك بدأ أيمن، زميل سامح الحميم، يدخن. والجميع يعرفون أيمن أنه شاب حاذق، ناضج ويتخذ قراراته بنفسه. ففكر سامح فى الأمر. فكر هذا:

____

____

وعندما قدم له صديقه أيمن سيجارة، قرر سامح أن __________

____

____

وبعد مضى سنين على هذا ______ سامح ______ قراره هذا لأنه

____

نشــاط :

يحضر الخادم قطعة كبيرة من الملح، وملاحة. ثم يتحدث الخادم عن قطعة الملح الكبيرة وكيف أنها بلا فائدة إن لم تستخدم....

ثم يكسرها ويضعها فى الملاحة.

عليك لو أردت أن تكون نافعاً أن تبذل نفسك وتقدم ذاتك للآخرين. فوائد الملح (حوار) وماذا يحث للإنسان من ضرر لو فقد كل الأملاح فى جسمه:

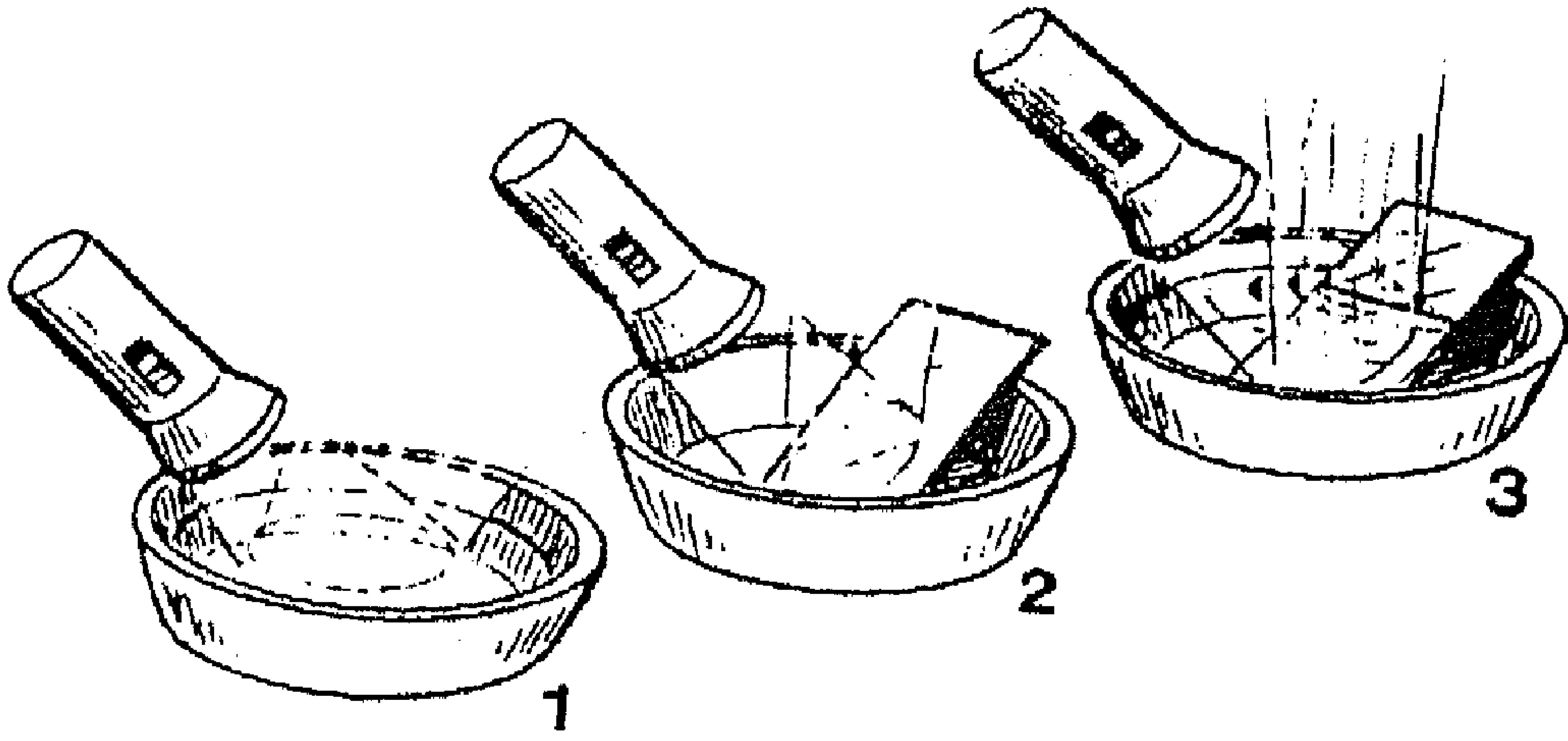
١. يساعد الإنسان على أن يظل حياً.

٢. يحفظ الطعام من العفن (المخلل مثلاً).

٣. يعطى مذاقاً.

وهكذا فإن المسيحى بقدوته ضرورى لاستمرار المجتمع.

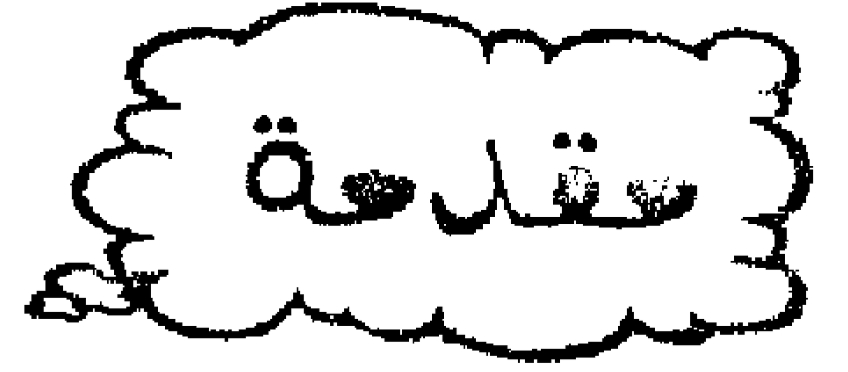
وهو يحفظ العالم من الهلاك. يعطى للدنيا طعماً خاص



تجربة :

ضع ماءاً فقط فى وعاء (١)

ضع المرآة بزاوية ٣٠ درجة فى الوعاء (٢) الفارغ، ومرآة فى وعاء (٣) به ماء. عندما نوجه الضوء على المرآة المغمورة فى الماء (٣) تنعكس ألوان الطيف الجميلة على سقف الحجرة المظلمة هكذا يعرف الجميع الجمال الداخلى للمؤمن حين يعكس نور الله بألوانه الجميلة للآخرين ولكن هذا يحدث فقط عندما يكون ممتلئاً بنعمة الله..



هـــــل أنت؟ . . . ضع علامة صح

- ... أنت شخص ودو؟
- ... يقلقك شكلك فى عيون الناس؟
- تتذكر المناسبات السعيدة، لتجامل أصحابها فيها؟
- ... يصارحك أصدقاؤك بأنهم يجدون راحة فى الحديث معك؟
- ... لا تعرف كيف تعبر عن احتياجك وسط مجموعة؟
- ... تشعر بسعادة غامرة فى العطاء، وتتحرج جداً من الآخذ؟
- ... لا تحب أن تعلن عن ضعفك، واحتياجك للمساعدة؟
- ... تعزم أصدقاءك، وتسعد باستضافة الناس فى بيتك؟
- ... لا تحتمل رؤية معاناة الآخرين، وآلامهم؟
- ... تشعر بالحزن، إذا لم تجد من حولك يعاملونك بنفس هذا المستوى من القرب، الذى تتعامل به، وتتوقعه بدورك؟
- ... تتخيل ماذا يمكن أن يعجب به الآخرون فى شخص معين، ثم تتصرف بناء على ذلك؟
- ... تجد أنه من واجبك مدح الآخرين، وإخبارهم بمدى قيمتهم عندك؟
- ... لك تأثير على الجماعة من حولك؟
- ... يعرف عنك أنك شخص عاطفى؟

- ... تتردد أن تفعل الأشياء التى تحبها فعلاً، خشية أن تكون أنانياً؟
- ... تتمنى أن تكون محط إعجاب كل الناس من حولك؟
- ... أنت مستمع جيد للمشكلات، وتحاول أن تجد حلولاً عملية؟
- ... تهتم بالأطفال، وتحبهم؟
- ... تحب العمل التطوعى بكافة صوره وأشكاله؟
- ... هل تعرف عن نفسك أنك شخص حكيم، وعميق؟

ما رأيك؟ هل وجدت هذه الأسئلة أو بعضها صدى عندك؟

إذا وجدت أنك تجيب «بنعم» على أى منها، فاقرأ الجزء التالى:

أولاً : ضرورة المثل الأعلى

من القصص الطريفة فى التراث العربى، قصة «الجمّال وابنه الصغير». وتقول القصة أن رجلاً من أهل البادية ساوره القلق على ابنه الصغير، وأراد أن يطمئن عليه، فجلس يتحدث إليه، ويستشف ما بداخله من السجايا، وما انطوت عليه نفسه من طموح الحياة، فقال له، «يا ولدى من هو مثلك الأعلى فى الحياة؟» وفكر الابن قليلاً، وأراد أن يرضى أباه فقال : «أنت يا أبى هو مثلى الأعلى فى هذه الحياة، وهل هناك من هو أفضل منك؟» وتوقع الابن أن تظهر على وجه أبيه علامات الرضى، لكنه رأى - على عكس ما توقع - عبوساً وقلقاً وتجهماً! فقال الابن لأبيه: «ما لى أراك تضايقت من حديثى، أترانى قد أغضبتك؟ «وصمت الأب قليلاً ثم قال : «لا يا ولدى، لم تضايقنى، لكنك أفاقتنى

كثيراً!» وتساءل الابن : «وفيما القلق؟» أجاب الأب : «لأنى حين كنت فى مثل سنك جعلت مثلى يوسف الصديق، وحاولت أن أتمثل به، وأن أسلك مسلكة - علنى أبلغ شيئاً من نجاحاته. ومرت الأيام وإذا بى كما ترانى - مجرد جمّال بسيط، لا قيمة لى ولا شأن لى بين سكان البادية، أكاد لو لا عناية الله أن أهلك جوعاً. هذا ما انتهيت إليه رغم طموحى وتعلقى بنموذج رفيع. فما عساك أنت أن تبلغ وقد أتخذت منى أنا الجمّال البسيط مثلاً أعلى؟!».

ثانياً : المثال والمثالية

تحدث كثير من الفلاسفة - مثل أفلاطون وباركلى وكانت وهيجل وغيرهم - عن «المثال»، فقال إن المثال هو الفكرة المجردة التى تكون نموذجاً - تأتى على مثال الأشياء. ووضعوا نظرية «المُثل»، فقالوا أن المثل ليس موجوداً فى العالم المحسوس، بل هو موجود فى عالم عقلى غير عالمنا - هو عالم الحق. أما عالمنا المحسوس فهو مجرد ظلال لهذا الحق. وهذه الكلمات جميلة جداً وتستحق التأمل!

غير أننا حين نتداول تعبير «المثل العليا» فإننا نتداوله كتعبير أدبى، نقصد به «النماذج والمثاليات الأخلاقية، والمبادىء السلوكية كالصدق والأمانة والشجاعة والحب والعطاء وغيرها، فجميعها مثل عليا. وقد نقصد بالمثل العليا الأشخاص الذين يتمسكون بهذه القيم العليا مما يجعلهم قدوة ونموذجاً ومثالاً نقتدى بهم. ودعونا نتناول هذين المعنيين قليلاً.

المثل العليا قيم ومبادىء

منذ دخلت الخطيئة فى عالم البشر، امتلأت الحياة البشرية بالسلوكيات المادية المصطبغة بالأنانية والنفعية والمادية والجسدية. وجميع هذه الميول تشكل صورة الحياة فى مستواها الأدنى - حيث تتوارى القيم والمبادىء العليا التى تقوم على الحب والعطاء والتفانى فى خدمة الآخر، وتقديم الآخرين على أنفسنا. ولكن الصورة المظلومة لعالم البشر، تستضىء أحياناً بقيم سلوكية راقية تثير انبهارنا، فنطلق عليها هذا المسمى الجميل «المثل العليا». وعلى هذه المثل العليا تتركز دعوة المصلحين الاجتماعيين الذين يوجهون الأنظار إلى الفضائل الإنسانية، ويحاولون إقامة المجتمع المثالى القائم على العدالة والحرية!

المثل العليا : نماذج بشرية

يوصف بعض الناس بأنهم أصحاب مثل عليا، أى انهم يتمسكون بالقيم والمبادىء، فلا يحيدون عنها مهما كلفهم الأمر من تضحيات، ونحن بالطبع نفخر بهذه النماذج البشرية المضيئة، ونتخذهم قدوة لنا. والمثل العليا فى حياة إنسان ما، تعكس ما تنطوى عليه نفسه من خير، وما يتطلع إليه من رغبة فى استعادة إنسانيته، كما تعكس مدى ثقافته وتحضره وروحانياته.

وقد قال أحدهم : «لا تقل لى ما هى مثالياتك، بل قد من هم الأشخاص الذين تعتبرهم مثلك الأعلى - وحينئذ أقول لك من أنت!»

وتذكر أن الهدوء والسكينة، لا يحدثان بين يوم وليلة، ولكنهما هدف يستحق - وبكل تأكيد - أن نسعى من أجله. وسوف يحذو حذوك كل من

حولك إذ يعتبرونك مثلاً أعلى، وقدوة حسنة، لصنع السلام، الذى هو أمنية كل إنسان.

اكتشف نفسك : هل أنت قدوة حسنة؟

إسأل نفسك وحاول أن تتعرف على ذاتك وحدد موقفك من الحياة:.

* هل أنت مثل أعلى وقدوة حسنة؟
* هل أنت مما يحصلون على درجات أعلى كل عام؟
* هل أنت من البارزين والناجحين فى أعمالهم؟
* هل تصلح بأن تكون قائداً أو مسئولاً أو راعياً؟
* هل تقدم شيئاً مفيداً لمجتمعك وأسرتك وكنيستك؟
* هل أنت نموذج مشرف لبنى وطنك؟
* هل تتخذ من العلماء والعباقرة والمخترعين والقديسين قدوة ومثل أعلى؟ (تستطيع أن تكون ضمن هؤلاء وواحداً منهم).

ولكـــن :.

* هل أنت بعيداً عن الناس محباً للعزلة؟
* هل تتخذ من المطربين الهابطين وأبطال الجريمة مثلاً أعلى وتحاول تقليدهم؟
* هل يضيق صدرك عن حب الناس؟

* هل أنت ممن يعتريهم الفشل والقنوط؟
* هل أنت محب للنوم الكثير وتميل إلى الراحة وتكره القيام بأى عمل؟
* هل أنت عصبى المزاج محب للعنف؟
* هل تميل إلى قراءة الجريمة والحوادث؟
* هل تداوم الاعتداء على اخوتك وتكره نصائح والديك؟
* هل تكره الذهاب إلى الكنيسة وتفضل الذهاب إلى دور العرض والملاهى؟
* هل تحسد الناجحين وتنتقد الصالحين وتبغض فاعلى الخير؟

إذا كنت ضمن هؤلاء.. أرجوك.. إنهض وتغير بسرعة فالفرص مازالت سانحه أمامك ولو تبقى من عمرك يوماً واحداً.. قم وتب وتمسك بالله واتبع وصاياه واتخذ ممن أحبك وفداك بدمه مثلاً أعلى وأقتفى أثاره المقدسة.. فتصبح تلميذاً له.



"فيرى الناس أعمالكم الحسنة فيمجدون أباكم الذى فى السموات"

أكتب ثلاث تطبيقات من حياتك فى هذه الآية: ـ

____

____

____

يقول بولس الرسول لتلميذه تيموثاوس (١ تيم ٤ : ١٢) :-

«لا يستهين أحد بحداثتك بل كن قدوة

- فى الكلام ....

- فى التصرف ....

- فى المحبة ....

- فى الروح ....

- فى الإيمان ....

- فى الطهارة ....

أكتب أمام كل نقطة كيف يمكن أن تنفذها عملياً.



سقوط الأعمدة

فى أحد الأفلام السينمائية القديمة، يعالج المؤلف قضية اختلال المثل العليا فيحكى لنا قصة شاب صغير نشأ فى أسرة ثرية، حيث كان أباه يملك مصنعاً كبيراً يدر عليه مكاسب هائلة. وعاش الابن سعيداً بأبيه فخوراً بإنجازاته، معتبراً إياه رجلاً مثالياً يدير مصنعه بذكاء وأمانة. وظل الابن هانئاً بهذا الفكر، حتى وقع خلاف شديد بين أبيه وأحد شركائه، أدى إلى الكشف عن كثير من أسرار العمل، واكتشف الابن المسكين أن أباه كان لصاً ونصاباً وقاتلاً ومستغلاً، وأنه بنى مجده بالخداع على أنقاض وجثث الآخرين! وحين عرف الابن الحقيقة: انهارت الأرض تحت قدميه، وسقطت الأعمدة التى كان مستنداً إليها، وأحس بأن نفسه تسقط من سمائها المضيئة إلى قاع مظلم رهيب!

المسيح مثلنا الأعلى



جاء المسيح متجسداً وشابهنا فى كل شىء ما عدا الخطيئة وحدها. قام بالعمل: دخل كتاب القرية، واجه المواقف الصعبة، شهد للحق - دفع ثمن حريتنا - ثم أنتصر على الظلام لينير لنا الطريق ويكون لنا قدوة ومثال.

فكان ينمو فى النعمة والقامة والحكمة عند الله والناس.

عندما تكون أنت المثل الأعلى فى مجتمعك :

أنت فى موقعك، تخلق المناخ الوجدانى فيمن حولك، فإذا كنت فى حالة

ثورة، أو عصبية، أو إحباط، فلا تتوقع أن يكون الآخرون الذين يعيشون معك، أفضل حـالاً منك، وأى تصرف سلبى يصدر عنك، سوف يؤثر عليهم. فإذا انتظرت من الآخرين أن يكونوا هم القدوة، فغالباً ما سيطول انتظارك.

ولكن عندما تكون أنت محباً، هادئاً، وصبوراً، فإنك تخرج من الآخرين ممن حولك أفضل ما عندهم من ردود الفعل. وعندما تكون أنت مثالاً للسلام وصنعه، فإن هذا يفتح المجال أمام الآخرين ليكونوا هم أكثر صبراً، وتقبلاً، وكرماً.

كيــف؟

حقيقة الأمر، هى أننا نضرب للآخرين مثالاً من نوع ما، سواء كان ذلك عن قصد منا، أو عن غير قصد. فأفعالنا يراها الآخرون ويتأثرون بها وتنغرس فى وعى من حولنا.

فمثلاً، إذا حاولت ألا تكون سريع الغضب أثناء انتظارك فى طوابير طويلة أو فى المؤهلات... ففى هذه الحالة فإنك لا تفعل هذا لمجرد أنها طريقة أقل إجهاداً، لتعيش حياتك... ولكن أيضاً لأنك تريد أن تبعث برسالة لكل من حولك، بأنه ليس من الضرورى أن تكون الحياة مثالية كى تكون سعيداً وهادئاً، فيتخذون منك قدوة حسنة.

كن قدوة ومثالاً أعلى للسلام فى بيتك:

السلام فى البيت، من أعظم أهداف كل إنسان.. فابدأ أنت بأن تضع السلام فى أولويات حياتك، فى سبيل سعادة الأسرة. إجعل أنت من تحقيق السلام والطمأنينة أولوية هامة عندك. وقرر أن هذا الهدف يستحق أن تبذل الجهد من أجله. مارس مبادىء الغفران، وتقدير الغير، واحترام الكبير والصغير،

وإبدأ بالود، وأوف بالعهود، وإجعل المرح بديلاً عن الغضب، وقدم حسن النية، وتحكم فى نفسك وأعصابك. إبدأ يومك بالحب الصافى، واختمه أيضاً بالحب الدافىء.. مع الأخذ بغير ذلك من المبادىء! التصالح مع الحياة، ومع الآخرين.. وسوف تكتشف أن كل مشكلة ستكون لها حل، بإذن الله.

نتيجة القدوة الحسنة: «إن فعلت هذا تخلص نفسك والآخرين» (٢تى ٤: ١٦).

تدريب:

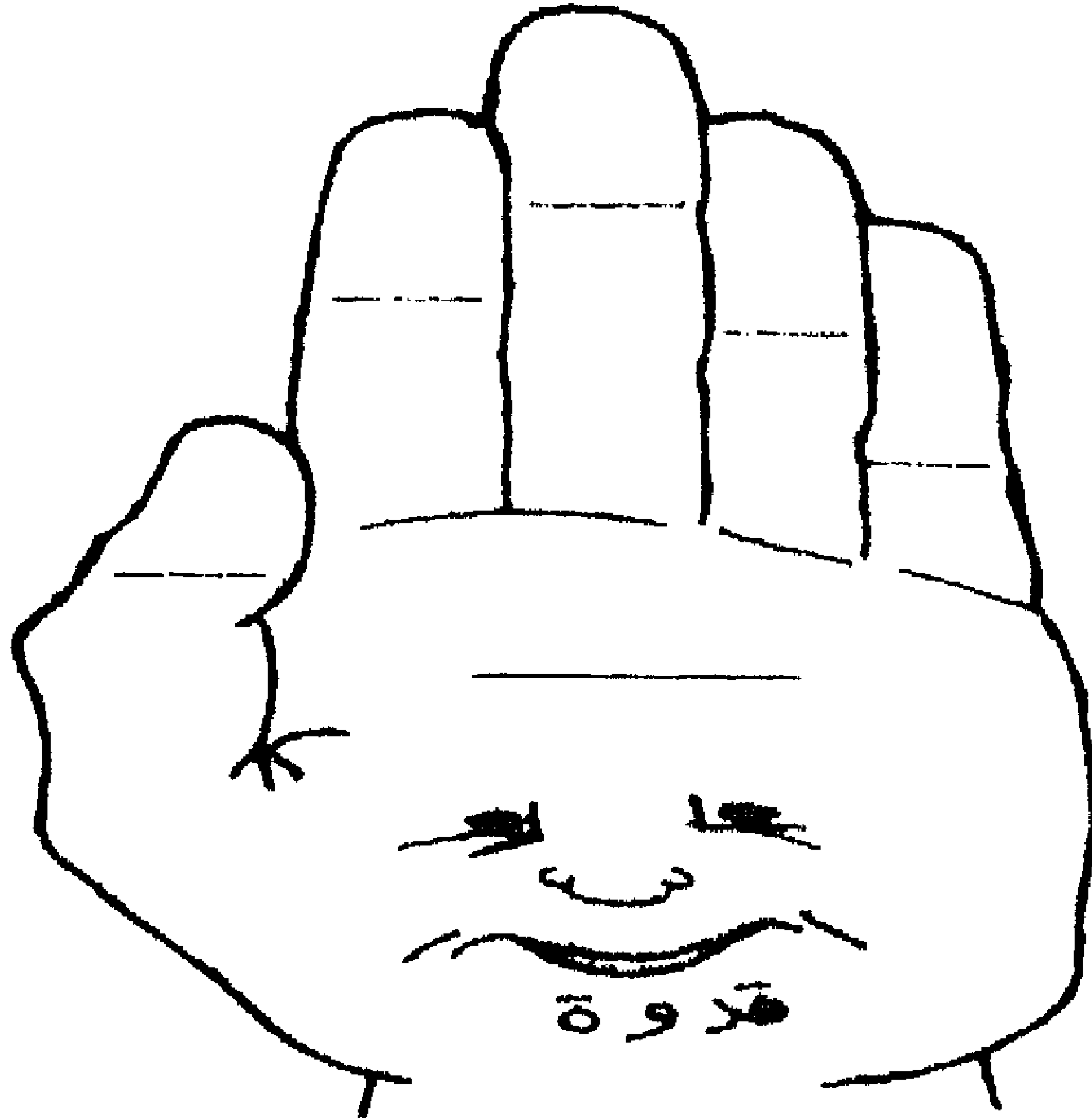
صمم أن تتصرف بكل احترام ولطف مع من تلتقيهم منذ الآن إمتحن مدى نجاحك فى هذا عشية كل يوم من أيام الأسبوع إذا تضع علامة √ حيث يغلب الاحترام واللطف على تصرفك.

	مع إخوتك	مع المسؤلين فى الكنيسة	مع المسؤلين فى المدرسة	مع رفاقك فى المدرسة	مع الذين هم من خارج	مع الوالدين	مع الشيوخ والعجائز
الأحد							
الإثنين							
الثلاثاء							
الأربعاء							
الخميس							
الجمعة							
السبت							

آية للحفظ (تيم ٤: ١٢)

هذا التمرين يساعدك على حفظ الآية بحسب العدد ١٢

فى أية مجالات يدعى تيموثاوس الشاب ليعيش كقدوة؟ دون الإجابات فى وسط أصابع اليد على الرسم



آية للحفظ: أكمل الآية غيباً:

لا يستهين أحد .... بل كن .... للمؤمنين فى ....

فى ....

فى .... فى .... فى .... فى ....

(تيموثاوس ٤: ١٤)

المثابرة



وفيما هو خارج من أريحا، كان بارتيماوس الأعمى ابن تيماوس جالساً على الطريق يستعطى. فلما سمع أنه يسوع الناصرى، ابتدأ يصرخ ويقول، يايسوع يا ابن داود ارحمنى. فانتهره كثيرون ليسكت. فصرخ أكثر وأكثر. يا ابن داود ارحمنى. فوقف يسوع وأمر أن ينادى، فنادوا الأعمى قائلين: ثق، قم، هوذا يناديك. فطرح رداءه وقام وجاء إلى يسوع. فأجاب يسوع وقال له ماذا تريد أن افعل؟ فقال الأعمى: يارب أن أبصر. فقال له يسوع: اذهب إيمانك قد شفاك. فللوقت أبصر وتبع يسوع فى الطريق. مر ١٠: ٤٦ – ٥٢

سؤال للحوار: ما هو دور المثابرة والإصرار فى هذه القصة؟

تمهيد:

المثابرة تعنى تكرار المحاولة بدون يأس حتى ندرك النجاح، وتعنى الصبر بفرح ونشاط حتى النصر.

ما أكثر هؤلاء الذين يبذلون جهداً باطلاً. يجاهدون فترة ثم لا يلبثوا أن يرتدوا إلى الوراء خاسرين.. يبدأون حياة الأمانة ويعودون بعد لحظات إلى حياة الخيانة هؤلاء لم يصبروا ويثابروا، جاهدوا... نعم.. ولكن الشك واضطراب الثقة وضعف الإيمان ومغريات العالم الشهوانية ردتهم إلى الضياع، ولكن الذين انتصروا كانت المثابرة على تحمل آلام الجهاد والحروب الروحية تاجاً لحياتهم... جسدوا مفهومها.. ترجموها إلى حقائق فى أعمال ملموسة واستساغوا مذاقها الحاد. رسموا طريقهم بذكاء، فقاموا وحملوا الصليب واجتازوا به إختبارات حية تشهد على عظمتهم كمؤمنين وقديسين، وعبروا الحياة الدنيا بأقدام دامية ليصلوا بأمان وثبات تام إلى ملكوت المجد والفخار!!

مقدمة:

نشاط (نتعرض النتائج فى اللقاء القادم):

أكتب قصة عن حصان أو عن لسان حصان وصل إلى قمة نهاية السباق بمتر واحد ولكنه لم يتقدم للحصول على الجائزة بل خارت قواه ومات قبل النهاية بقليل...

أولاً : المثابرة تبنى الشخصية المسيحية :

يواجه المؤمن المسيحى تجارب متنوعة، وتجد أكثر الناس تقوى هو من يقاسى أكثر التجارب وأشدها ألماً!. لقد كان بولس يعانى من ضعف جسدى ولكن تأمله يقول:

- «أسر بالضعفات والشتائم والضرورات والإضطهادات والضيقات لأجل المسيح، لأنى حينما أنا ضعيف فحينئذ أنا قوى» (٢كو ١٢ :١٠)، وكان بولس يثابر بحب عميق مستسيغاً تلك الآلام بصبر ورضى.. فقد تحمل التعب والضرب والسجن وتعرض للموت مراراً.. جلد ورجم، كما واجه الغرق وأخطار السيول، جاع وعطش، ولكنه جاهد الجهاد الحسن وصبر الصبر الجميل، لقد عرف يقيناً مكافئة صبره ومثابرته من أجل الرب يسوع.. حتى حق له أن يفتخر سعيداً بذلك «الضعف» القوى الذى شيد بناءه كقديس، إذ قال «ان كان يجب الإفتخار فسأفتخر بأمور ضعفى» (٢كو١١ :٣٠).

وأيوب جميعنا يعرف قصة صبره ومثابرته فقد خسر أولاده وممتلكاته، وابتلى بجروح وقروح من باطن قدمه وحتى شعر هامته، مع إنه كان رجلاً صالحاً جداً ويحيد عن الشر!

وكذلك استشهد اسطفانوس فى سبيل إيمانه وإصراره وقوة إحتماله، كانت الحجارة تسقط عليه ولكن رأسه ظل مرفوعاً، وبصره مثبتاً فى السماء وروحانياته عالية متمثلة فى غفرانه لقاتليه.

قد يستخدم الله المحن والضيقات لتأديبنا، وليصحح مسارنا كى نتجه نحوه كأبناء له، فلا تنزعج أخى المؤمن «لأن الذى يحبه الرب يؤدبه ويجلد كل ابن يقبله» (عب ١٢ :٦) لتكن المحن جزءاً من حياتنا (أهلاً وسهلاً،

مبارك الآتى باسم الرب) فهى تساعدنا كمؤمنين على النمو والنضوج، وتزيل الشوائب من حياتنا، وتعمق؟ إيماننا وتقوية، فهى كحجارة التى تبنى سلم تقدمنا إلى شخصية مسيحية فاضلة.

ولكن إذا نظرنا إليها بخوف وبطريقة خاطئة فأنها غالباً ما تقودنا إلى الفشل والإحباط وتوقع الكآبه فى نفوسنا وعندها تصبح حجر عثرة فى طريق بنائنا المسيحى المنشود.

تأمل كتابى

"إحسبوه كل فرح يا إخوتى حينما تقعون فى تجارب متنوعة. عالمين إن إمتحان إيمانكم ينشىء صبراً وأما الصبر فليكن له عمل تام لكى تكونوا تامين وكاملين وغير ناقصين فى شىء" (يعقوب ١:٢-٤).

سؤال : ما معنى الذى يصبر (إلى المنتهى) فهذا يخلص (مت ١٠:٢٢)

ثانياً : المثابرة تنتج من ثمار الروح القدس :

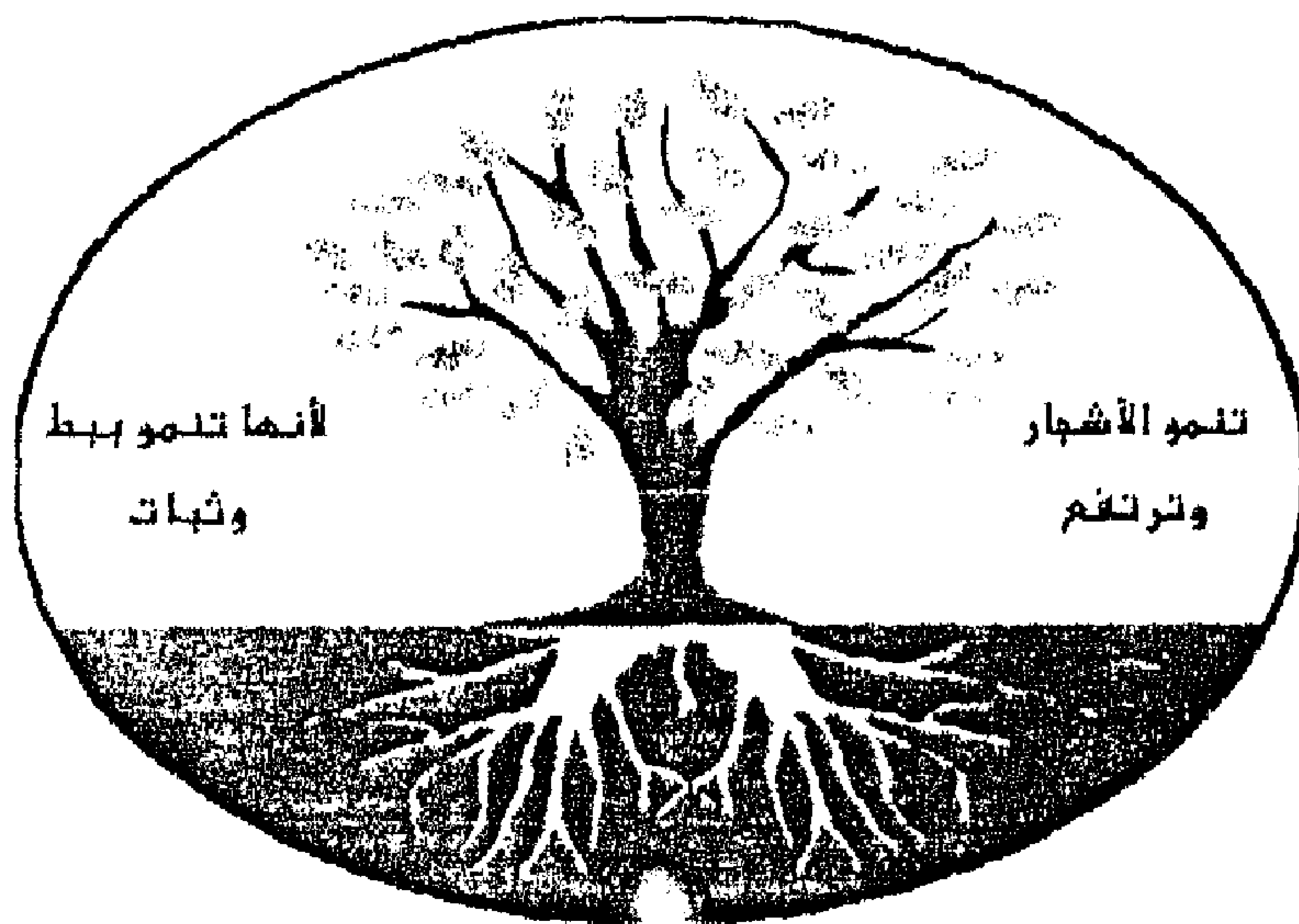
يطالبنا السيد المسيح أن تتحلى حياتنا بالصبر والمثابرة، فهى من سمات الشخصية الناضجة الثابتة. والمثابرة هى احتمال للضغوط والآلام بصبر وبغير تذمر، والمتمسك بها لا يتأثر بالصعوبات والمعوقات فى حياته، بل يعتبرها شيئاً طبيعياً، لأنه يؤمن بأن الله يسمح لنا بالصعوبات والتجارب من أجل هدف صالح من عنده ليعلمنا اتجاه القلب السليم لينمو فى الصبر، فعندما يمر المؤمن بهذه التجارب فعليه أن يعتبرها أدوات بناء الشخصية كى ينمو بروح الصبر، وعندما يتم نضجه يصير منتجاً لثمار غايه فى الروعة والجمال، وأثمن من الذهب والماس هى (ثمار الروح).

"أما ثمر الروح فهو محبة فرح، سلام طول آناة، صلاح، إيمان، وداع، تعفف، لطف" (غل ٥:٢٢–٢٣).

قد نلاحظ أن نلاحظ أن بعض الشباب يكون قليل الصبر، متعجل، لا يقوى على المثابرة، فهو عديم الثمار، يستعجل النتائج.. هذا هو عصر السرعة الذى أعطانا جهازاً عصبياً مضطرباً، والذى إنعدمت فيه روح المثابره وقوة المواصلة والإحتمال، خصوصاً لم تعد من صفاته سمة الإلتزام بممارسة عادات وتقاليد الجدود، فجاءت عادات غريبة وميعت القيم الروحية السامية، فأعطتنا بدورها عائلات مفككة وبيوتا محطمة، وسهولة مصطنعة تتجه نحو الاستهلاك والترف لا الصبر والجهاد.

صديقى : ما الذى يجعلك غير صبور؟!

ألا تحب أن تكون مصدراً للمحبه، للفرح، للسلام، لطول الأناه.. (صبر ومثابره)، ألا تحب بأن تكون صالحاً ومؤمناً ذو ورع وعفه.. فكر.. تأنى.. لا تتسرع.. تحمل.. جاهد.. وواصل حتى تصل!



تأمل كتابى

* «فتأنوا أيها الإخوة إلى مجىء الرب. هوذا الفلاح ينتظر ثمر الأرض الثمين متأنيا عليه حتى ينال المطر المبكر والمتأخر. فتأنوا أنتم وثبتوا قلوبكم لأن مجئ الرب قد أقترب.. خذوا يا إخوتى مثالا إحتمال المشقات والآناة الأنبياء الذين تكلموا باسم الرب. ها نحن نطوب الصابرين. قد سمعتم بصبر أيوب ورأيتم عاقبة الرب. لأن الرب كثير الرحمة ورأوف» [يعقوب ٥:٧-١١].

* ولهذا عينه وانتم باذلون كل اجتهاد قدموا فى إيمانكم فضيلة وفى الفضيلة معرفة وفى المعرفة تعففا وفى التعفف صبرا وفى الصبر تقوى وفى التقوى موده أخويه وفى الموده الأخويه محبه. لأن هذه إذا كانت فيكم وكثرت تصيركم لا متكاسلين ولا غير مثمرين لمعرفة ربنا يسوع المسيح» [٢بط ١:٥-٨].

ثالثاً : المثابرة طريق الملكوت :

روح المثابرة منشأه اقتناع داخلى بأن للحياه طريق واحد يؤدى إلى الملكوت ليس هناك طريق قصير (تخريمه) للفردوس. وذلك الصابر الذى قرر بإرادته بأن يحيا حياه الجهاد عليه ألا يتردد ولا يتوقف مهما كانت الأسباب، لأن الشيطان يترقبه وينتظر لحظة ضعف فيه فيوقعه فى فخاخه فيدخله الطريق الواسع الرب المؤدى إلى الهلاك.

الآن !!! هى إنشوده المثابر «أقــوم الآن» علامة العمل اليقظ، (الآن) رجاء الإنسان الذى تعلق بالحق.. فيسعى دؤوباً نحو النور عبر طريق

ضيق (صوم - سهر - تجارب - خدمه - عطاء - صلاه - بذل - إنكار ذات) وإن سقط لحظة سرعان ما يقوم ليواصل السير والجهاد!

أيها الشاب! لا تسمح للفتور أن يتملكك، قاوم شيطان التراخى والكسل، وأعلم أن كثيرين يركضون فى السباق ولكن واحد فقط يأخذ الجعاله ويفوز بالبطولة ليصل إلى الملكوت!!

*** قديس مثابر، حدثته أفكاره قائلة:-**

- إسترح اليوم وتب غداً، فكان يقول.

- لن يكون ذلك أبداً. بل علىّ أن أتوب اليوم ولتكن مشيئة الرب غداً.

ثم حدثته أفكاره عن الصوم قائلة:

- كل اليوم وتنسك غداً، فكان يقول:

- لن أفعل ذلك أبداً. بل أصوم اليوم، وتتم إرادة الله غداً.

ما أجمل أن نطرد أفكار التأجيل وفى إصرار المثابر لا نتوانى، فقد نفقد فى لحظات التأجيل والتوانى ما كسبناه فى عمرنا كله.

أيها الشاب. أن سقطت، قم وجاهد ببأس شديد.. إنك قوى بمن آمنت.. إنك قوى بمن فداك.. إن سحابة الشهود من القديسين يراقبون جهادك.. ويصلون من اجلك ويتمنون أن تواصل جهادك حتى النصر.. فما أجمل الطريق المؤدى إلى الملكوت.

الثبات على الدرب:

- السلوك بالقداسة وبالكمال والتمسك بالطاعة والإلتزام بالحق.
- العزم على مقاومة الشهودات والتغلب على الخطية.

- المواظبة على الصلاه (صلوا فى كل حين ولا تملوا).
- التوبة بلا عوده.
- الممارسات الروحية من (صوم وإعتراف وتناول) الطريق الفرد للإتحاد بالرب يسوع.
- الاستمرار فى الممارسات الروحية والاجتماعية.
- الرجاء رغم الفشل، إعاده المحاوله بعزم وثبات وصبر.

المثابرة فى الحياة العملية

- المثابرة ضرورة للنجاح فإذا لم يثابر الدارس على المذاكره والتحصيل ما نجح آخر العام.
- المثابره ضرورة للرقى والتقدم، فإذا لم يثابر العالم على مزاوله تجاربه العديده ما وصل إلى نتائج تقدم للبشرية خدمات جليله.
- المثابرة ضرورة للحصاد، فإذا لم يثابر الفلاح على رعاية أرضه وزرعه ما جنى ثماراً وغلال.
- يثابر الرياضى على تدريباته الشاقة، ويحافظ على عفته وصحته للوصول إلى النجومية.
- صبر الإنسان وثابر، بنى وشيد، فانتقل من الكهف والخيمه إلى بيوت مكيفه وقصور.
- المثابره ثوب المجاهد والناسك، وسلوك الراهب والعابد، وطريق العالم والقديس.

أخى : إسأل نفســـك؟

- ما هى جوانب المثابره فى حياتك؟

- هل أنت سريع الشعور بالإحباط واليأس؟

- هل جنيت يوماً ثماراً معينه نتيجة صبرك ومثابرتك على عمل قمت به فى حياتك؟.. ما هو؟

- هل أنت تجاهد فعلاً فى مقاومة إغراءات شريره قد واجهتها فى حياتك؟

- وهل المقاومة مازالت مستمرة؟

- هل تسمح الأفكار الشريره بأن تحتل مكاناً فى مخيلتك؟

- هل أنت محب للنوم والكسل، أم محب للسعى والعمل وخوض التجارب والمحاولة؟



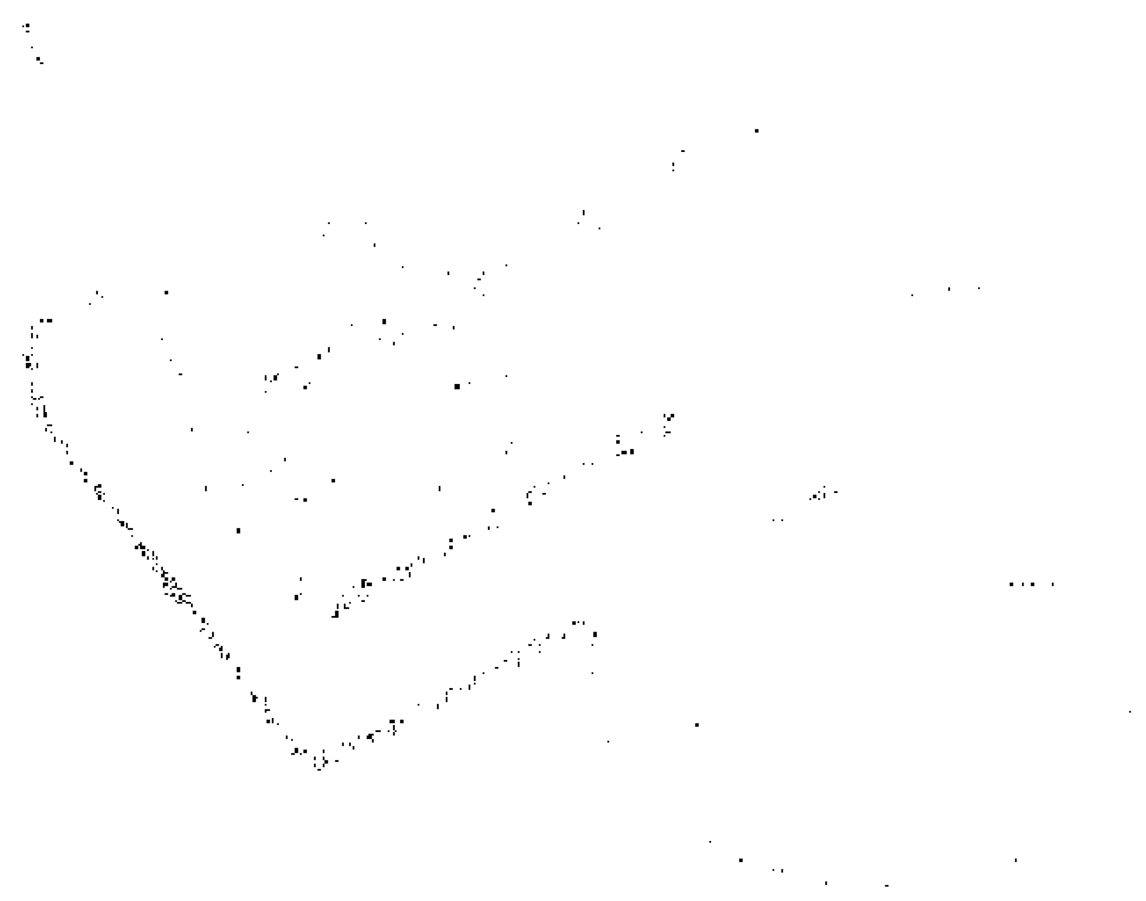
صديقى: هل تتذكر قصة لمجاهد صبر وثابر حتى وصل إلى حياه أفضل؟

(كصديق مثلاً بدأ بمشروع صغير وإنتهى بمشروع عظيم يخدم الكثيرين).

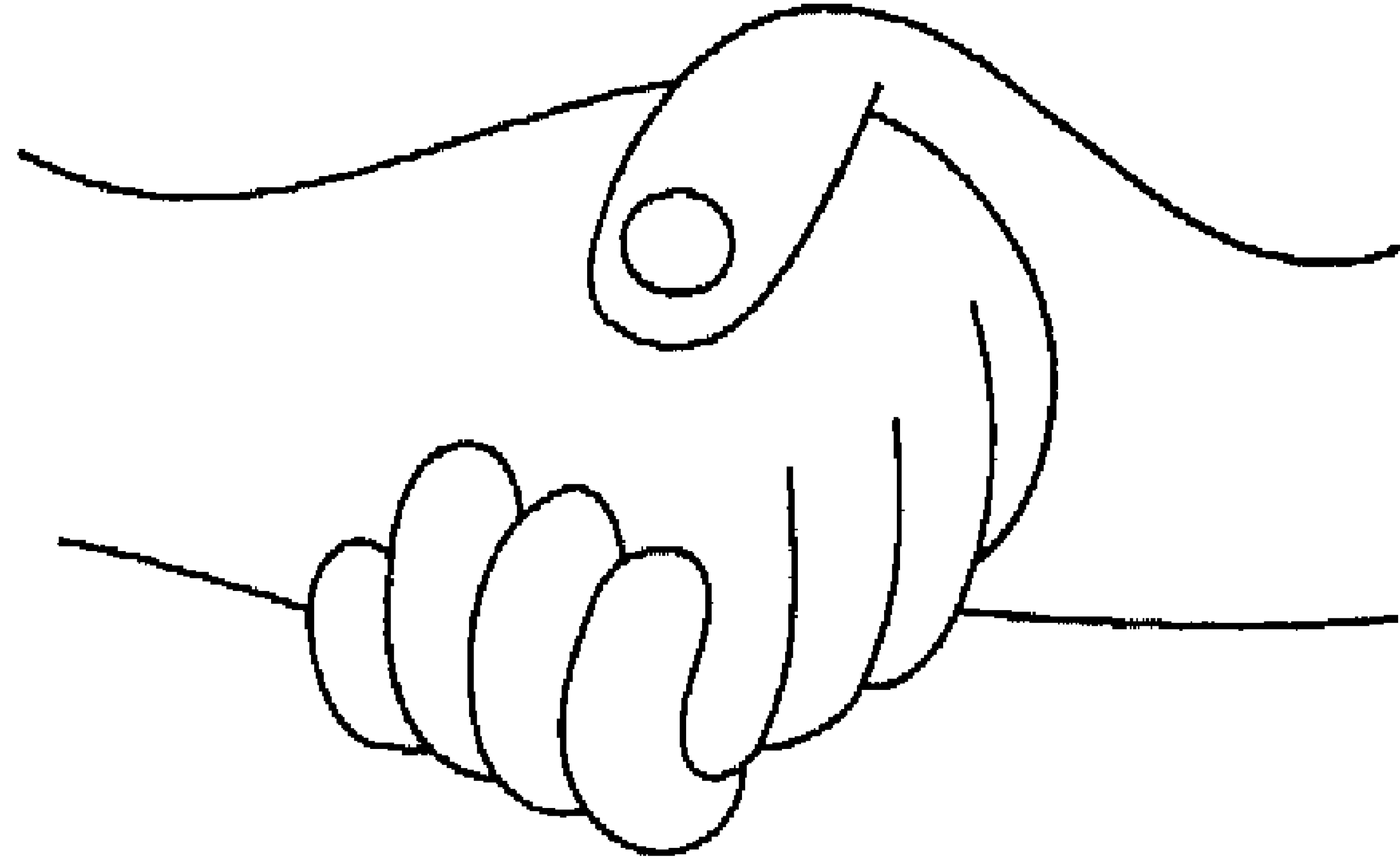
صديقى : إن لم يكن هناك جانباً فى عالمك للجهاد والمثابره وضع لك اليوم هدفاً واحداً صالحاً، وصمم متحلياً بالصبر والمثابره حتى الوصول إلى تحقيقه... والرب معك،

كن شديداً فى الضيقة. إن وقعت الزجاجة على الصخرة فالصخرة لا تتحطم بل الزجاجة. فكن إذن صخرة وحطم الضيقة بإيمانك

«قداسة البابا شنودة الثالث»



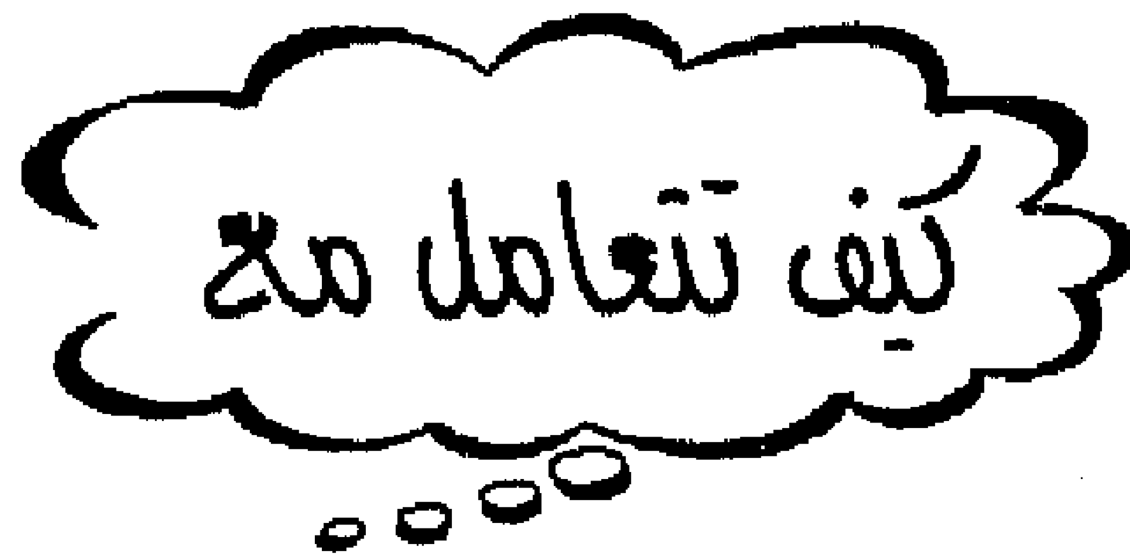
التعامل مع الآخرين (١)



هل تستخدم قيماً بناءة وأسلوباً راقياً فى تعاملاتك مع الناس؟

هل تؤمن بمبدأ احترام الغير؟ كيف تحترم الآخرين؟

ماذا تعنى كلمة «علاقة» بالنسبة لك؟



+ والديك وأقاربك.

+ أصدقائك وزملائك.

+ مع الناس «غير الأصدقاء».

هل تستطيع أن تتعامل مع كل أنواع الشخصيات حتى الصعب منها؟ وكيف تتعامل معهم؟

هل تفرض رأيك على الآخرين لمجرد إحساسك إنك على حق؟

"إذا أردت التعرف على الأسلوب الصحيح والسليم للعلاقات فتعال معنا"

علاقاتك بالآخرين

تدريب تمهيدى: ـ

أكمل الجمل الناقصة بسرعة عن نفسك فى علاقاتك بالآخرين، لا تستغرق وقتاً طويلاً فى التفكير، واستخدم الجمل الناقصة فى إثارة تفكيرك لردود فعل تلقائية عن ذاتك.

لا تضع الإجابات المفروض أن تكون، فلا تقل «أنا كريم» لأنك تشعر بواجبك أن تكون كريماً...

تحدث عن واقعك وليس عن ما تنوى أن تفعله، بل عبر عن ذاتك الآن كما هى:ـ

١ - الشئ الذى أحبه فى نفسى هو ....

٢ - الناس الذين يحبوننى ....

٣ - لا أحب الناس الذين ....

٤ - عندما يتجاهلنى الناس فإنى ....

٥ - الطريقة التى أعبر بها عن نفسى ....

٦ - عندما يمتدحنى شخص ما فإنى ....

٧ - فى علاقاتى مع الناس تجدنى ....

٨ - إن كنت لا أميل إلى شخص ما فإني ....

٩ - الذين يعرفوني عن قرب ....

١٠ - عندما أبوح بشئ عن نقائصى فإنى ....

١١ - والدى ....

١٢ - أستطيع أن أصف مزاجى الشخصى بإنه ....

١٣ - أكون فى أفضل أوقاتى مع الناس عندما ....

١٤ - عندما أكون مع مجموعة من الأغراب فإنى ....

الاحترام للآخر ومعناه أن

* تقدره وتعرف قيمة معاشرته وإنجازاته.
* تعجب به أو ببعض صفاته وتعبر عن ذلك.
* تحترم الفروق بينكما ولا تحاول أن تشكله بشكلك.
* توافقه على أهدافه واتجاهاته وتشجعه على التقدم.

من أكثر العناصر التى تتعرض إلى التجاهل أو الاهمال فى مجتمعنا اليوم هو احترام الآخر.

الكتاب المقدس مليئ بالدلائل التى تشير إلى ضرورة تقديم الاحترام والكرامة ونحن غير مطالبين بالإفراط فى ذلك أو التخلف.

فأول كل شئ نحن مطالبون بإكرام الله، ونحن مطالبون أيضاً أن نكرم آبائنا وأمهاتنا، وأيضاً مطالبون بإكرام بعضنا البعض بغض النظر عن حالة الشخص أو وضعه.

فالاحترام والإكرام ملزم لنا على امتداد حياتنا، إنه جزء من القانون الأخلاقى.

ما هو الاحترام؟

هو الاعتراف بقدر أو قيمة شخص آخر. عندما أقدر واحترم شخص ما أعترف بقدر وقيمة وكرامة هذا الشخص.

* **سؤال** هل سبق لك ذات مرة أن كنت وسط مجموعة من الأشخاص ووجدت أن كل من حولك قد تجمعوا في دوائر صغيرة وانطلقوا فى محادثات دون أن يهتموا بوجودك؟ هل حاولت أن تدخل إلى أحدى هذه المجموعات؟ وما هو شعورك؟

سؤال :

وفى موقف آخر .. عندما تفسح لك مجموعة مكانا بمجرد قربك، ويناديك أحد الأشخاص باسمك كى تنضم إليهم.. فما هو شعورك فى هذا الموقف.

بالتأكيد فى الموقف الأول تشعر بعدم الإكرام والرفض والتجاهل، بينما فى الموقف الثانى تشعر بالإكرام والتقدير.

* هل أنت تتصرف فى الموقف الأول كما تتصرف فى الموقف الثانى؟ فهل تشعر من حولك باهتمامك بهم واحترامهم وتقديرهم؟

الاحترام أمر ضمنى داخل أى علاقة، ولكى تنميه يجب أن تعبر عنه، إن المحبة والاحترام لا يمكن أن نقول أنهما أمر مفروغ منهما، بل يجب أن نعبر عنهما، فإذا كتمناها داخلنا فهى تنطفئ. إن إكرام شخص ما يعنى الاعتراف به واستقباله والتعامل معه.

إن احترامى لشخص ما ينشأ من شيئين:

(أ)	(ب)
قيمتـــه كنفس بشـــرية مخلوقة على صورة الله ومثالة	+ شخصيته + صفاته + مواهبه + ممتلكاته + إنجازاته + سلوكه

علينا أن نشعر بكل إنسان بقيمته الذاتية. من السهل على الفتاة الجميلة أو الصبى الذكى أو الرياضى أن يكون واثقاً فى نفسه، لكن ماذا بخصوص أولئك الذين ليسوا بنفس الدرجة من الذكاء أو الجمال؟ كيف يحصلون على شعورهم بقيمتهم؟ أنت بحاجة لأن تقول لأطفالك مرات عديدة ليس فقط «أحبك» بل أيضاً «أنك أنيق ومهندم فى رأيى. أنا فخور جداً بك».

لم يكن الرب يسوع يقبل سلوك المرأة السامرية المتسبب، مع ذلك، هى كشخص كان يحترمها لآدميتها، وقد خاطبها بنفس اللقب الذى خاطب به العذراء مريم فى عرس قانا الجليل «يا امرأة» (يو ٤: ٢١).

وقد كان على المسيح أن يواجهها بسقوطها الأخلاقى حتى تتوب، ولكنها كانت تشعر بالأمان فى تقبله لها كشخص، ولم تشعر أنها مرفوضة فى هذه المواجهة.

باستطاعتك أن تكون صريحاً ومباشراً بقدر الاحتياج بخصوص أسلوب حياة الشخص الذى أمامك، وهو لا يشعر فى نفس الوقت أنه مرفوض.

كلنا فى أذهاننا نخلط بين الشخص وأسلوب حياته بوضعهما فى قالب واحد، ولذلك فنحن نواجه المتاعب. أحد هذه المتاعب هو أنه عند إصدارنا حكما على أسلوب الحياة فنحن نرفض الشخص أيضاً فى ذات اللحظة. والمشكلة الثانية هى أننا عندما نريد أن نتقبل ذلك الشخص لا نعرف كيف نتصرف تجاه أسلوب حياته.

إذن أقول لذلك الشخص «أنا كشخص أقبلك تماماً وبلا تحفظ وأنا كأخ أو أخت لك فى المسيح أقبلك بلا شرط. لكنى لا أستطيع أن أقبل مستوى تصرفك هذا ولن أقبله، ويجب فعل شئ فى هذا الصدد».

ويمكن أن تعبر عن الاحترام والإكرام بالكلمات أحياناً، فى نغمة الصوت أكثر من الكلمات ذاتها، أحياناً أخرى فى نظرات عيوننا، فى الطريقة التى ننظر بها إحدانا للآخر، فى طريقة التعامل ذاتها... ويمكن توصيله أيضاً عندما نكون مهتمين حقاً بمصلحة الشخص الآخر.

الثقة فى الآخر

وهى أمر جوهرى فى حياة المجتمع حيث أن التفاعل والاحتكاك الاجتماعى سيكون مستحيلاً فى عالم ليس به ثقة... فإننا نولد ونحن مملوؤن بالثقة. لكن الشكوك وعدم الثقة أمور نتعلمها لاحقاً ودائماً ما تكون عن طريق خبرات مؤلمة.

وإن جوهر الثقة هو إنى أجعل ذاتى معتمد إراديا.

وبإختيارى على شخص آخر بخصوص أمر ما ...



فالثقة هى = أن أجعل أمورى فى يد شخص آخر أعتمد على قدرته وأمانته

أو أن أترك جزء من حياتي تحت سلطان الغير دون أن أعد خطة بديلة لاحتمالات أن يتخلى عنى.

فالثقة : مبادرة = أى أنها قرار أبدا فيه، وفيها مخاطرة = لأن الشخص الآخر قد يخذلنى وفيها مسئولية = إذا من اثق فيه يكون مسئولاً.

إذا كنت أتدلى من فوق جرف صخرى متمسكاً بطرفها حبل، فالشئ الذى يمثل أقصى أهمية فى ذهنى فى تلك اللحظة هو الشخص الذى يمسك بالطرف الآخر، فالأمر حيوى بالنسبة لى.

كتب أحد الخدام «قد اكتشف» أنه بالنسبة لأيه إمرأة هناك أشياء صغيرة كثيرة تتعلق بمنزلها يجب إتمامها، وكلها أشياء تحمل معنى رمزى سامي. فى السنوات الأولى من زواجنا مثلا كنت لا أهتم مطلقا بأشياء مثل الصنابير غير المحكمة او دفع الفواتير فى أوقاتها أو إصلاح قفل نافذة محطم، وكانت زوجتى تضجر جدا فى بعض الأحيان نتيجة ذلك. وكنت أفكر قائلاً «كم هى تافهة التفكير تلك المخلوقات التى تدعى نساء، فالعالم من حولنا يموت وكل ما يشغل بالها هنا صنبور تالف». ثم أدركت فى النهاية ما كان يحدث. لم يكن الأمر فى العقل الواعى بل فى أحد أركان ذهن زوجتى كانت تدور فكرة تقول «إذا لم يكن باستطاعتى الاعتماد عليه فى الأمور الصغيرة، فما الذى سيفعله حقا إذا أصابتنا كارثة حقيقية». بمعنى آخر كانت تشعر بالصورة التى كان يجب على أن أقوم بها منذ البداية. لقد وجدت أن زوجتى تهدأ وتشعر بالأمان والثقة عند اهتمام بالأشياء الصغيرة.

كل التعاملات تحتاج فى كل يوم من أيام حياتنا نحن مجبرون أن نقرر

أن نثق. وهذا ينطبق حتى على أبسط الأمور، مثل شراء علبة من الحبوب المستخدمة فى الإفطار، أو صعود الحافلة، أو التوجه إلى كشك الهاتف لإجراء مكالمة. ما الذى يحدث إذا وجدت أن تلك الحبوب متعفنة، أو تأخرت الحافلة أو كان الهاتف معطلاً؟ بعيداً عن أى ضيق وتبرم قد نجد نتيجة هذا بروز مشاعر قوية من السخط والنقمة على السطح، أيضاً نشعر أننا تعرضنا للغش أو الخيانة أو التخلى عنا. ما قد حدث هو أن هناك مستوى معين من الثقة قد خذل. لقد اعتمدنا على جودة البضاعة أو دقة مواعيد الحافلة أو مصداقية خدمة الهاتف لكنها خذلتنا. ما ينطبق على هذه الأمور الدنيوية نسبياً ينطبق بدرجة أكثر جدا على العلاقات الشخصية. فى الحقيقة، كلما زادت أهمية العلاقة، كلما زادت حيوية الدور الذى تلعبه الثقة فى ذلك. وكلما كانت العلاقة حميمة أكثر احتلت الثقة قلب هذه العلاقة.

إن الثقة تعنى الاعتماد على شخص أثق فى :.

+ حكمة الصائب على الأمور.
+ رؤيته للهدف
+ خبرته وكفاءته.
+ صلابته فى المواقف الصعبة.
+ إخلاصه

+ حفظه الوعود
+ ثباته على المبدأ.
+ احتفاظه بالسرية، عدالته.
+ شجاعته فى الاعتراف بالخطأ
+ مثابرته واستمراره حتى النهاية واحتماله الضغوط

* إن الثقة تعنى الإيمان بشخص أحبه، كانت محاولة آدم للاكتفاء بذاته غير ناجحة. أما إبراهيم فقد وثق بالله : «آمن إبراهيم بالله فحسب له براً» (رومية ٤:٣)، وكان أيوب يثق فى عدالة الله برغم عدم فهمة لمشكلة الشر والأزمات.

* لقد أسمى الكتاب المقدس الثقة عهداً، فالعهد التزام يدفع إلى الثقة. ونحن نسميه بلغة العصر الحديث «العقد» فهو شريعة المتعاقدين، وهو يقوم على الثقة فى الطرف الآخر والالتزام المتبادل.

* وأما الزواج فهو علاقة تنشأ من الثقة المتبادلة، وهو نوع من العهد أو العقد، وقد وضع كل شخص فيه ثقته فى الشخص الآخر وهو الشريك مدى الحياة.

كيف نزرع الثقة؟

* نحن نولد فى العالم بدون شكوك لكن الشك يتولد حولنا من الظروف المحيطة. ولذلك فلكى تنمو الثقة فى الآخرين يمكن أن :ـ

١ - نخلق الظروف التى توحى بالثقة والأمان.

٢ - نعطى الأبناء مسئوليات متدرجة حتى ينجحوا فيها فتزداد ثقتهم فى أنفسهم وفيمن حولهم.

٣ - الاهتمام بالآخرين يوحى بالثقة فيهم.

٤ - نختبر الناس قبل أن نقترب إليهم بسرعة زائدة.

٥ - نسامح الناس على أخطائهم، ونعترف لهم بخطأنا وتقصيرنا حتى يثقوا فينا.

* ألست معى عزيزى القارئ فى أن هذه الثقة هى الإيمان، وهى المحبة، وبدونها لا توجد علاقة اجتماعية أو مسيحية سليمة.

الثقة تحتاج إلى المكاشفة

وذلك لكي تنمو العلاقة بيننا وبين الآخرين. لكى تحب شخصاً لابد أن تعرفه ولكى تعرفه **يجب عليك أن تضع فى اعتبارك التتابع الآتى:ـ**

١ - لن تفهم الشخص الآخر مطلقاً ما لم يكشف هو ذاته لك.

٢ - لن يكشف الشخص ذاته لك مطلقاً ما لم يثق بك.

٣ - لن يثق بك مطلقاً ما لم يعرفك.

٤ - لن يعرفك مطلقاً ما لم تكشف ذاتك له.

فابدأ بمغامرة كشف ذاتك جزئياً لمن تثق فيهم، وابدأ بالمحبة والمصارحة والألفة.

* فالمودة تنشئ محبة.
* والثقة تنشئ ثقة.
* إن الحب فعل وليس رد فعل.
* فإن احببتم الذين يحبونكم فأى فضل لكم؟

كيف تعبر عن ثقتك فى الآخر

١ - طلب رأيهم أو نصيحتهم فى أمور مؤثرة على مستوى الجماعة كلها، وأخذ آرائهم بجدية.

٢ - إخضاع السياسات أو الإجراءات المقترحة لنقدهم وتعليقاتهم، وأخذ نقدهم بجدية.

٣ - الشرح المستفيض للأسباب الكامنة خلف القرارات التى اتخذتها، والتى لها تأثير مباشر أو غير مباشر عليهم.

٤ - مشاركتهم بالأخبار السيئة والجيدة أيضاً.

الاعتراف بحقهم فيما يختص بحياتهم الشخصية بالنسبة للأمور التالية:

أ - اتخاذ قرارات ما كنت ستتخذها لو كنت مكانهم.

ب - التمسك بوجهات نظر لا تتحمس أنت لها.

ج - السير وفقا لما يمليه ضميرهم وعقيدتهم عليهم.



دراسة كتابية

سؤال : كم مرة ذكر الكتاب المقدس كلمة بعضكم بعضاً؟

يطرح هذا السؤال على الدارسين مع إعطائهم أناجيل وورقة وقلم.

الإجابات

(المحبة)

١) أحبوا بعضكم بعضاً)(يو ١٤: ٣٤،١٥: ١٢، ١٧ /رو ١٣ :٨، ١ بط ١: ٢٢، ١يو٣: ١١، ٤: ٨).

٢) وادين بعضكم بعضاً بالمحبة (رو ١٢: ١٠)

٣) تهتم الأعضاء اهتماماً واحداً بعضها لبعض (١كو ١٢: ٢٥).

٤) كونوا لطفاء بعضكم نحو بعض (أف ٤: ٣٢، ١تس٥: ١٥).

٥) محتملين بعضكم بعضا (كو ٣: ١٣، أف ٤ : ٢).

٦) مسامحين بعضكم بعضاً (كو ٣: ١٣، أف ٤ : ٣٢).

٧) عزوا بعضكم بعضا (١تس ٤ : ١٨).

٨) كونوا مضيفين بعضكم بعضاً (١بط ٤: ٩).

٩) إخدموا بعضكم بعضاً (غل ٥ : ١٣).

١٠) إحملوا بعضكم أثقال بعض (غل ٦:٢).

١١) صلوا بعضكم لأجل بعض (يع ٥:١٦).

١٢) كونوا لطفاء بعضكم نحو بعض (أف ٤:٣٢).

١٣) سلموا بعضكم على بعض بقبلة مقدسة (١كو ١٦:٢٠، ١بط ٥:١٤).

١٤) لا يسلب أحدكم أخاه (١كو ٧:٥).



١٥) خاضعين بعضكم لبعض (أف ٥:٢١).

١٦) اعترفوا بعضكم لبعض بالزلات (يع ٥:١٦).

١٧) يكلم كل إنسان قريبه بالحق (زك ٨ : ١٦).

١٨) مهتمين بعضكم لبعض (رو ١٢:١٦).

١٩) لا يكذب بعضكم على بعضه (كو ٣:١٩).

٢٠) لا يذم بعضكم بعضاً (يع ١٤:١١).

٢١) لا نكن معجبين نغاضب بعضنا بعضاً (غل ٥ : ٢٦).

الاحترام أو الإكرام

٢٢) إقبلوا بعضكم بعضاً (رو ١٥:٧).

---

٢٣) شجعوا بعضكم بعضا (١تس ٥:١١، عب ٣:١٣، ١٠:٢٥).

---

٢٤) إبنوا أحدكم الآخر (رو ١٤:١٩، ١تس ٥ : ١١).

---

٢٥) نحن الكثيرين... أعضاء بعضاً لبعض (رو ٥ : ١٢).

---

٢٦) يجب عليكم أن يغسل بعضكم أرجل بعض (يو ١٣:١٤).

---

٢٧) حاسبين بعضكم البعض أفضل من أنفسهم (فى ٢:٣).

---

٢٨) كونوا جميعاً خاضعين بعضكم لبعض (١بط ٥:٥).

---

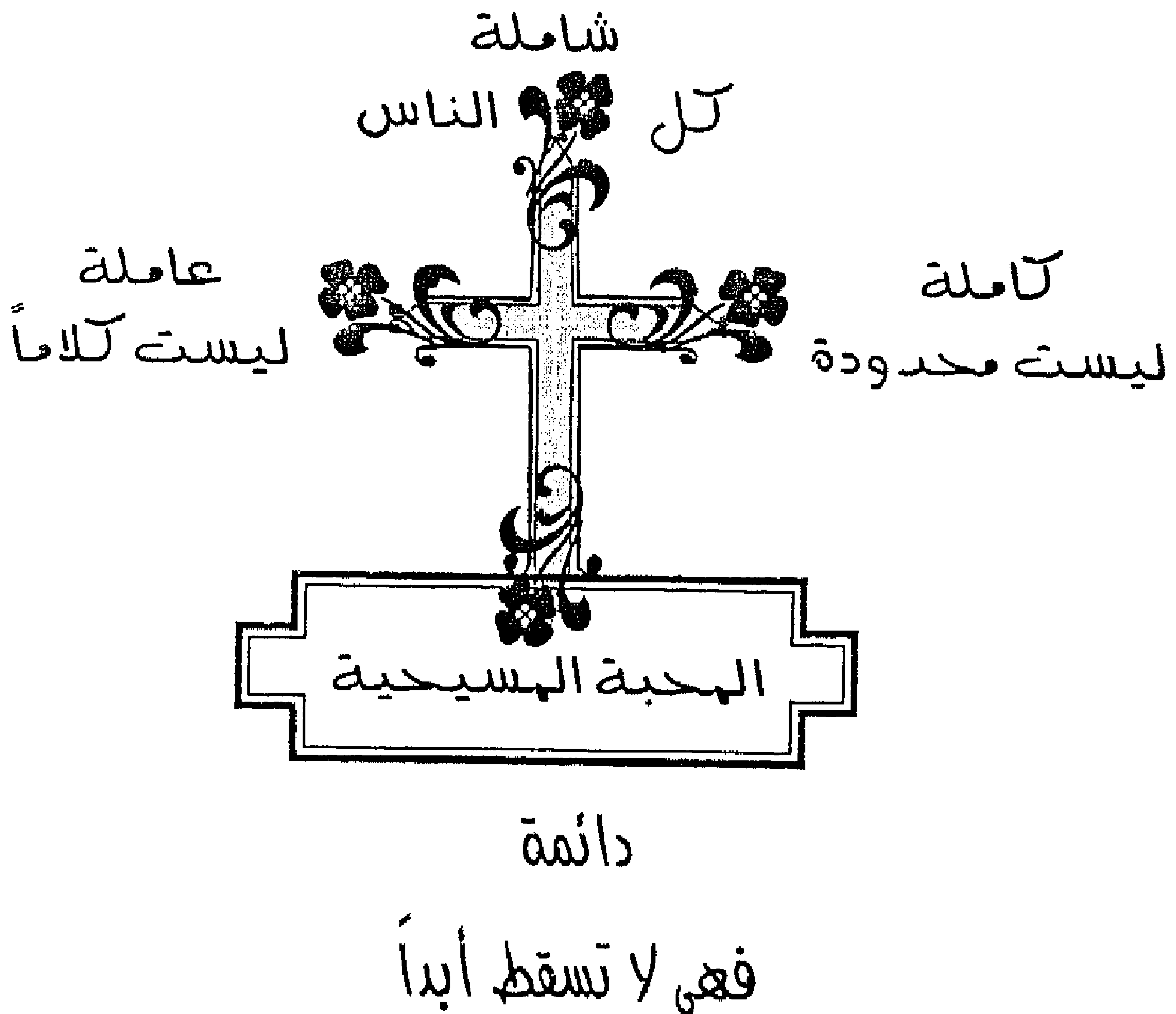
٢٩) ولنلاحظ بعضنا بعضاً (عب ١٠ : ٢٤).

التفهم أو الإدراك

٣٠) لنا شركة بعضنا مع بعض (١يو ١:٧).

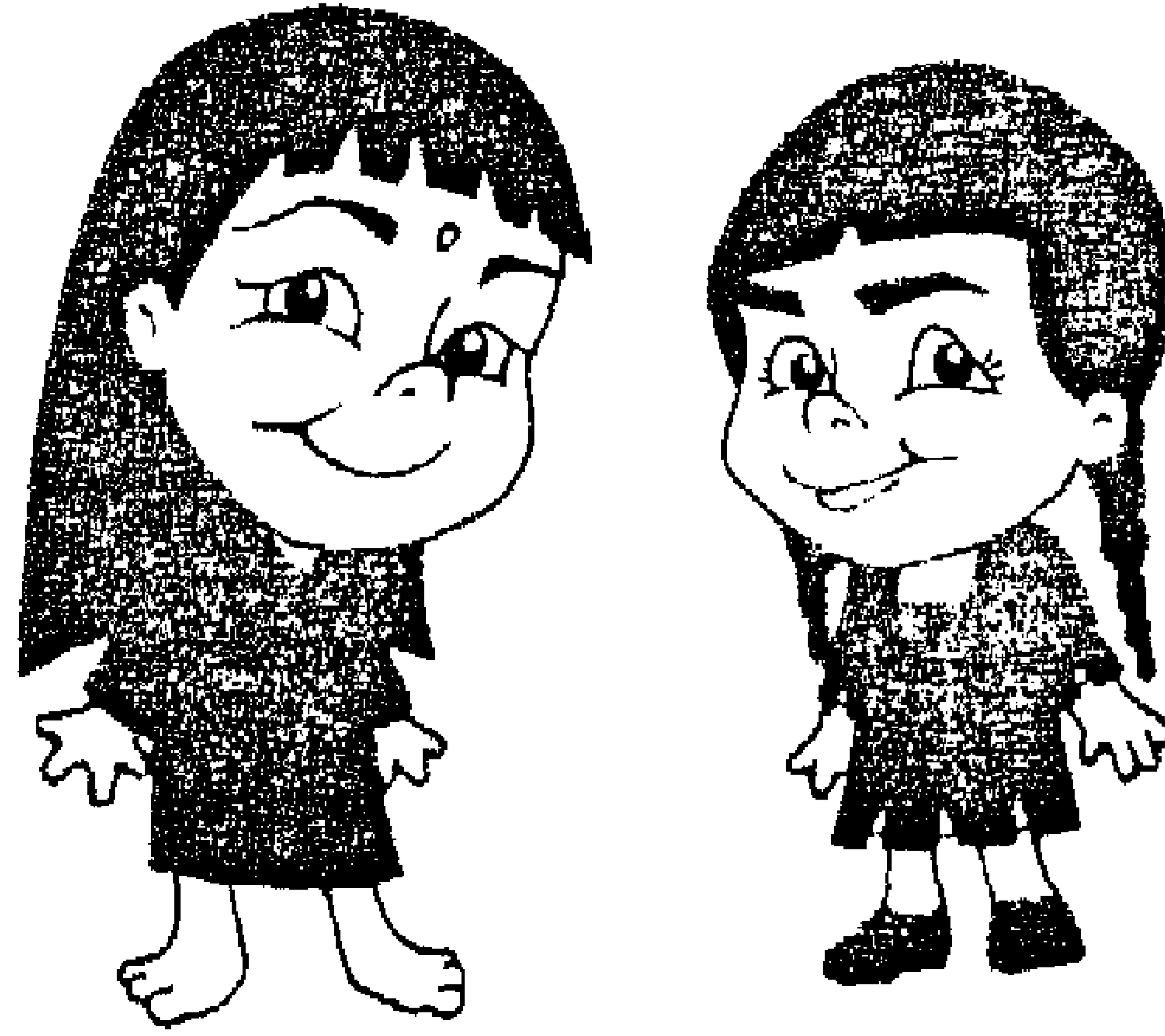
٣١) سالموا بعضكم بعضاً (مر ٩ : ٥٠).

٣٢) معلمين منذرين بعضكم بعض بمزامير (أف ٥: ١٩).



استخرج الآيات التى تدل على كل فكرة من هذه الأفكار الأربعة عن المحبة المسيحية.

التعامل مع الآخرين (٢)



تمهيد :

* يحب بعض الناس أن يبيضون صحائفهم بتسويد صحائف الآخرين فهم يذمون الغير لتبرير أنفسهم.!

* لا تقذف أحداً بالوحل:

* فقد تصب الهدف وقد تخطئ لكن من المؤكد إنك ستصيب يدك.

* أفضل الناس هم الذين يحصلون على أكثر قدر من الذم، كما تتعرض أحسن الفاكهة لمنقار الطيور.

* إن تكلم الناس عليك بالشرور فعش بحيث لا يصدقهم أحد.

قابل من يذمك بثلاث طرق :

١ - كن هادئاً فإن حبك يبرهم على عدم صدقه.

٢ - عش عيشة تكذب ما يقال عنك باطل.

٣ - يتكلم عنه حسناً.

+ يقول القديس أوغسطينوس «لا يرينى النهار الأشرار من البشر، ولكن الليل يرينى جلال الله فى روعة السماء.

مقدمة :.

أنت لا تحترم شخصاً حين:



* تسيطر عليه أو تعامله على أنه أقل منك.

* تتجاهله.

* تستهزئ به وتستخف بقدراته.

* تنتقده بقسوة (فالنقد يجب أن ينطوى على القبول وليس الرفض).

* تحرجه أمام الآخرين.

* تعارضه وتتعارك معه وتتحداه باستمرار.

أنت تحترم شخصاً بأن:

* تكون مستعداً للتعامل معه.

* تعطيه من وقتك.

* تغيره منفرداً.

* تقبله بكل مميزاته وعيوبه.

* تعترف به أمام الآخرين وتعلن أنه متميز.

* تمدحه أمام نفسه وأمام الآخرين وفى غيابه، فكل موقف منها مطلوب.

١٥ - أشعر بالوحدة حينما ....

١٦ - أغار من ....

١٧ - إذا بادلنى شخص ما مشاعر عميقة فإنى ....

١٨ - إذا فحصت علاقاتى الاجتماعية أجدها ....

١٩ - عندما أشعر بالغيرة فإنى ....

٢٠ - أعتقد أنى آذيت شعور الآخرين عندما ....

٢١ - الذين لا يعرفونى جيداً ....

٢٢ - أخى ....

٢٣ - أفضل شخص يعرفنى ....

٢٤ - أكبر قيمة أقدسها فى العلاقات البشرية ....

٢٥ - ما أسعى إليه فى علاقاتى هو ....

٢٦ - ما يحرجنى ....

٢٧ - إنى أحلم بـ ....

٢٨ - أسرتى ....

٢٩ - عندما يواجهنى شخصاً ما بأخطائى فإنى..................................

٣٠ - أكون فى أفضل حالاتى عندما ....

٣١ - أحب الناس الذين ....

٣٢ - أشعر بالذنب فى علاقاتى مع الآخرين عندما ....

٣٣ - عندما يغضب شخص ما منى فإنى ....

٣٤ - أختى ....

٣٥ - قليل من الناس يعرفون أنى ....

٣٦ - عندما أفكر فى الصداقة أو الألفة فإنى أتذكر ....

٣٧ - عندما أقابل شخصاً واثقاً فى نفسه فإنى ....

٣٨ - إذا عرف شخص مميزاتى ....

٣٩ - عندما أكون غائباً فإنى أصدقائى ....

٤٠ - معظم الناس يعتقدون إنى ....

٤١ - أكثر شئ أكره فى نفسى هو ....

٤٢ - عندما أكون وسط أصدقائى فإنى ....

٤٣ - أغضب من الآخرين عندما ....

٤٤ - إنى أكره ....

٤٥ - ما يجعلنى متوتراً فى علاقاتى مع الآخرين ....

٤٦ - عندما أكون راضياً عن نفسى فإنى ....

٤٧ - عندما لا يقدرنى الناس فإنى ....

٤٨ - فى علاقاتى مع الآخرين أتشجع حينما ....

٤٩ - فى علاقاتى مع الآخرين تعلمت هذه السنة أن ....

٥٠ - عندما أعجب بشخص لا يبادلنى نفس الشعور ....

٥١ - أشعر بالحرج عندما ....

٥٢ - عندما يستعمل أحد الناس النصح المباشر معى فإنى ....

٥٣ - الشئ الذى يعطلنى فى علاقاتى مع الآخرين هو ....

٥٤ - أشعر بإنى مهما عندما ....

٥٥ - عندما أشارك أفكارى مع الآخرين فإنى ....

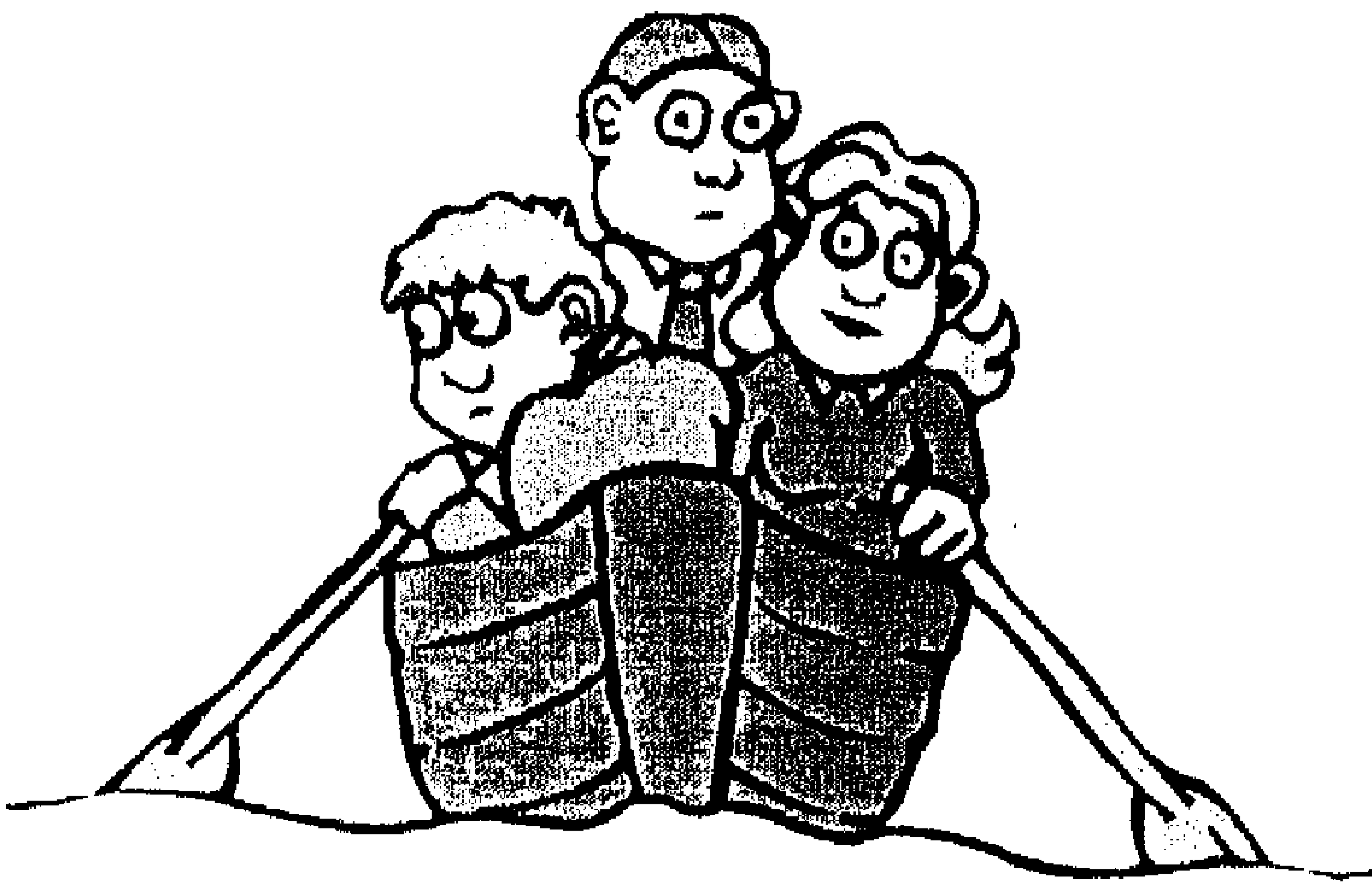
٥٦ - أحب أن يتصف شريك حياتى بـ ....

٥٧ - يكون الآخرين سعداء عندما أكون ....

جماعتنا الصغيرة كنيسة :

كل جماعة مسيحية صغيرة - كالرعية التى أعيش فيها مع أهلى، أو المدرسة التى أتعلم فيها، أو الاجتماع الذى أنتمى إليه - هى جزء من هذه الكنيسة : فالإيمان الواحد يجمعنا، والمسيح يسوع يرأسنا، والروح القدس يحيا فينا ويجعلنا أخوة. وكلنا أعضاء فى جسد المسيح. أينما حيينا، فنحن كنيسة.

صورة لأجمل تعليق



نحن
نحيا
فى
قارب
واحد

رسالة خاصة جداً

مقدمة

صديقى ... صديقتى

هذه المرحلة من حياتك، وهى تسمى بمرحلة «التطبيع الاجتماعى» مع إنتقالك من المرحلة الثانوية إلى مرحلة الجامعة.

+ أنت تحرص على تكوين صداقات ومعارف جديدة، وتميل بشكل أساسى إلى الإندماج فى جماعات من الأفراد المتماثلين معك فى الاهتمام والسن.

+ وكثيراً ما ينتابك حيرة فى أن تجد نفسك تتأرجح بين الرغبة فى العزلة وبين الانفتاح والتفاعل، بين الرغبة فى الاستقلالية والاعتماد على النفس وتكوين شخصية مستقلة قوية.

+ لذا يجب عليك أن تنمى نقاط القوة والتميز فيك، فبقدر ما تكتسب ثقة فى نفسك تنعكس على ثقة الآخرين فيك.

نحو شخصية اجتماعية ناجحة

العلاقات الاجتماعية هى عبارة عن مهارة يكت [illegible] على مدى عمره كله، إلا أن هناك مفاتيح أساسية لهذا النمو :ـ

+ القبول الناضج لنفسك وللآخرين يساعدك على التفاعل الإيجابى مع الآخرين، فيجب عليك «أن تعامل الناس مثلما تحب أن يعاملوك».

+ التوازن السوى بين الاستقلالية الشخصية والقدرة على التآلف مع الجماعة.

+ الارتباط بوسط مسيحى روحى من خلال الأنشطة الكنسية التى تنمى مهاراتك الاجتماعية، وتتنيح الفرصة لنمو مواهبك فى إطار مقدس.

+ الانفتاح الإيجابى على الآخرين فى دائرة المجتمع الأوسع «أصدقائك - زملائك - أقربائك - جيرانك - معارفك غير المسيحيين».

دعامات الحياة الإجتماعية

لكى تنفذوا وصية المحبة هناك أسس يجب مراعاتها :ـ

أولاً : الاهتمام بالآخر.

ثانياً : الاستماع للآخر.

ثالثاً : محبة الآخر.

أولاً : الاهتمام بالآخر

كما يهتم الله بنا يجب أن نهتم بالآخر، أن لكل شخص فرادته وقيمته. تأمل فى هذا : ألا تلاحظ أنه على الرغم من وجود ستة بلايين شخص فى العالم اليوم إلا أنه عندما تطلب الله لا يقول لك مطلقاً «إنتظر دقيقة، فأنا الآن مشغول جداً». وهو لا يمنحك جزءاً من ستة بلايين جزء من اهتمامه. فهو يمنحك اهتمامه الكلى غير المجزأ. إنه أمر مدهش. فى الوقت الذى يمنحنى أنا وملايين آخرين اهتمامه الكلى غير المجزأ ينال الجميع نفس هذا الاهتمام فى نفس الوقت. وهذا راجع لمحبته غير المحدودة ولقدرته الفائقة.

إن اهتمامك بالآخر يعنى اهتمامك بمشاعره ومشاكله،

ويعنى اهتمامك بمصلحته.

ويعنى أن تقضى وقتاً كافياً معه.

ويعنى أن تكون متواجداً حين يحتاج إليك.

إن كانت الأم تسمع لطفلها وهى تقوم بتركيب أحد الأجهزة المنزلية أو أعداد قائمة المشتروات، فإن الطفل يفاجئها بصرخة «لا أحد يسمعنى».. أو «ماما أسمعينى»! فهل تترك ما بيدها لتهتم به؟

أنت حين تبدأ بالتحدث لشخص ما فى إحدى اللقاءات، وعندما تصل إلى منتصف الجملة الثانية قد تكتشف أن من تتحدث إليه ينظر من فوق كتفك الأيسر إلى بقعة ما فى الجانب الآخر من القاعة. ما الذى تشعر به؟ لا شك أنك تشعر بعدم الاحترام وعدم الأهمية والخذلان. إن المحبة تبدأ بالاهتمام بالآخر.



ذهب زوجان مختلفان للكاهن ليصلحهما، فقال الزوج : «أتمنى أن تكف زوجتى عن عمل البيض المسلوق لى فى كل يوم للفطار! ... قالت الزوجة مندهشة : بيض مسلوق! ياه ... إنى لا أكره فى الفطار سوى هذا البيض كل يوم، ولكنى كنت أظن أنها وجبته المفضلة فكنت أصنعها له». فلاحظ معى كيف أن هذان الزوجان لم يتمكنا من فهم بعضهم البعض رغم العشرة الطويلة.

ثانياً : الاستماع للآخر

إن دليل المحبة الصادقة هو الاستماع الجيد للصديق. ونحن لا نعنى بالطبع مجرد الصمت المهذب أمام من يحدثك، أو عدم مقاطعته. فقد تبدو للآخر إنك تستمع إليه وأنت تنظم أفكارك بطريقة هجومية، أو تسرح بعيداً عما يقول.

إن الاستماع الجيد له صفات:

١. يعنى الاهتمام بما يقوله الشخص، وذلك لأنك تهتم به كشخص لقد حدثني شخص ما بالتفصيل عن أنواع الحبوب التى كان يبيعها، ولم أكن أهتم أساساً بتجارة البقول، ولكنى كنت مهتماً بالشخص، فسمعت باهتمام وتناقشت معه لأنه كان عزيزاً على، ولم يكن فى حياته مجالات أخرى للمناقشة سوى الحديث عن هذه الحبوب.

٢. قد يهرب البعض من الاستماع الجيد لأننا نخاف من أن نغير من سلوكنا أو نضطر إلى التوائم مع ما يقال، فيكون الاستماع سطحياً، مع التهرب من المواجهة.

٣. قد يكون الاستماع الجيد بسبب الإحساس بالتسلط، فالوالد أو المدرس لا يسمع للصغار أو (العيال) عندما يتحدثون. أو قد تحتقر أمياً وتعتبر حديثه تافهاً قائلاً «يعنى ها يقول إيه».

٤. من عقبات الاستماع الأفكار المسبقة عن الناس، فهذا متهور أو عصبى أو عاطفى، ومهما قال سيكون حديثه هكذا، أو هذه السيدة استغلالية فكل كلامها سيكون لمصلحتها فقط. إن هذا الموقف يجعلك تركز على الرسائل التى تتفق فقط مع فكرتك المسبقة عن هذا الشخص.

٥. يجب الاستماع عند الاستماع، وعدم الانشغال بشئ سوى فهم الشخص أولاً، ماذا يقول وبماذا يشعر وماذا يقصد بالضبط. أما إصدار الأحكام: إن ما يقوله خطأ أو هذه خطية، أو أنه شخص سئ، أو على العكس من هذه الأحكام الإيجابية: إنه عالم أو عظيم. فأنت تسمع لتفهم لا لتحكم.

ثالثاً : المحبة

ما هى المحبة؟

إنها كلمة فى حرفين لكنها تعنى الكثير والكثير فهى تعنى

١ - **عاطفة** : الرقة وعدم الخشونة أو القسوة أو جرح الإحساس «إلبسوا جميعاً أحشاء رأفات بعضكم نحو بعض» (كولو ٣:١٢).

٢ - **الدفىء** : وهو التعبير اللفظى والبدنى والسلوكى عن العاطفة، فالحب المكبوت ليس حباً.

٣ - **الألفة** : الاقتراب وتداخل الذوات، الانفتاح والحضور للآخر، والتواجد معه، ربما فى صمت حين يريدنى. تبادل الأفكار والمشاعر.

٤ - **التعاطف** : الإشفاق والتحنن، أن أضع نفسى فى موقع الآخر. أن أحس بقلبه وأرى بعينه وأقدر موقفه.

٥ - **الكرم والعطاء** : فلا نعطى بقدر ما نأخذ. فالخدمة والهدايا أو المجاملة أو المشاركة كلها أساليب محبة، وهذا يوضح أهمية اللفتات الصغيرة المعبرة عن الحب.

"مغبوط هو العطاء أكثر من الأخذ"

٦ - الغفران : المحبة تعنى أن نبتلع بعض الضعفات، وأن نصفح عن بعض الأخطاء وأن نظل نثق ونحن ونسامح لعلمنا بالضعف البشرى، وإنه ليس هناك إنساناً كاملاً ولا علاقة كاملة.

خاتمة

كيف نكون علاقتنا مع الآخرين أعضاء فى جسد واحد؟

* **فى علاقتنا مع أهلنا** : بالتفاهم مع والدينا واخواتنا الكبار، وفتح قلبنا لمساعدة اخوتنا الصغار.

* **فى علاقتنا مع رفاقنا** : بتنظيم اعمال ونشاطات تظهر محبتنا بعضنا لبعض وتعاوننا فى سبيل عمل الخير (بمناسبة عيد الميلاد نظم أحد الصفوف حفلة جمعت كل شبان الحى) ... إلخ

* **بالعناية** برفاقنا المهملين الذين لا يجدون من يصادقهم ويقبلهم فى فرقته، فندعوهم إلى اللعب معنا أو إلى تسليات ونشاطات أخرى.

* **بالصلاة** بعضنا من أجل بعض، ومن أجل أهلنا وأقربائنا وهكذا نعمل على نشر المحبة فى محيطنا ونحقق صلاة الرب يسوع: «ليأت ملكوتك، لتكن مشيئتك».

- إن الله يدعو جميع البشر ليؤلفوا شعباً واحداً. ولقد وكل المسيح إلى الكنيسة مهمة تكوين هذا الشعب الجديد.
- على المؤمنين أن يعيشوا بالاتحاد والتعاون بعضهم مع بعض لأنهم أعضاء فى جسد المسيح
- علينا ان نساعد بعضنا بعضاً بكل محبة وتضحية. وعندما نساعد الآخرين، نعتبر أننا نعتنى بأعضاء جسدنا.
- وهكذا نعمل على نشر ملكوت الله فى العالم أجمع.

أنت المجتمع

عرفان الجميل يفرض عليك احترام جميع الناس. لأن كلا منهم يساهم على قدر طاقته فى تثقيفك وتربيتك.

كتب أحد الشعراء الفرنسيين قصيدة بعنوان «**الحلم**» إليك ترجمتها:

جاءنى الفلاح يوماً قائلاً : «لن أستطيع بعد الفلاحة والزراعة. فازرع أنت بنفسك ما تحتاج إليه من حبوب وخضار وفواكه!»

ثم جاءنى الخباز قائلاً : «لن أخبز لك من بعد. فاصنع خبزك بنفسك!»

ثم جاءنى الخياط قائلاً: «لن أتمكن بعد من أن أخيط لك شيئاً. فتدبر أنت ثيابك بنفسك!»

ثم قال لى البناء : «لن أبنى من بعد بيتاً لأحد. فليبن كل إنسان بيته بنفسه!»

ثم قالت لى والدتى : «لن أستطيع من بعد أن أطبخ وأغسل. فأطبخ ما طاب لنفسك وأغسل ثيابك كيفما شئت!»

وهكذا وجدتنى وحيداً فى الدنيا، لا معين لى ولا أنيس. علىّ أن أقوم بنفسى بكل ما أحتاج إليه من طعام وكسوة وبناء!...

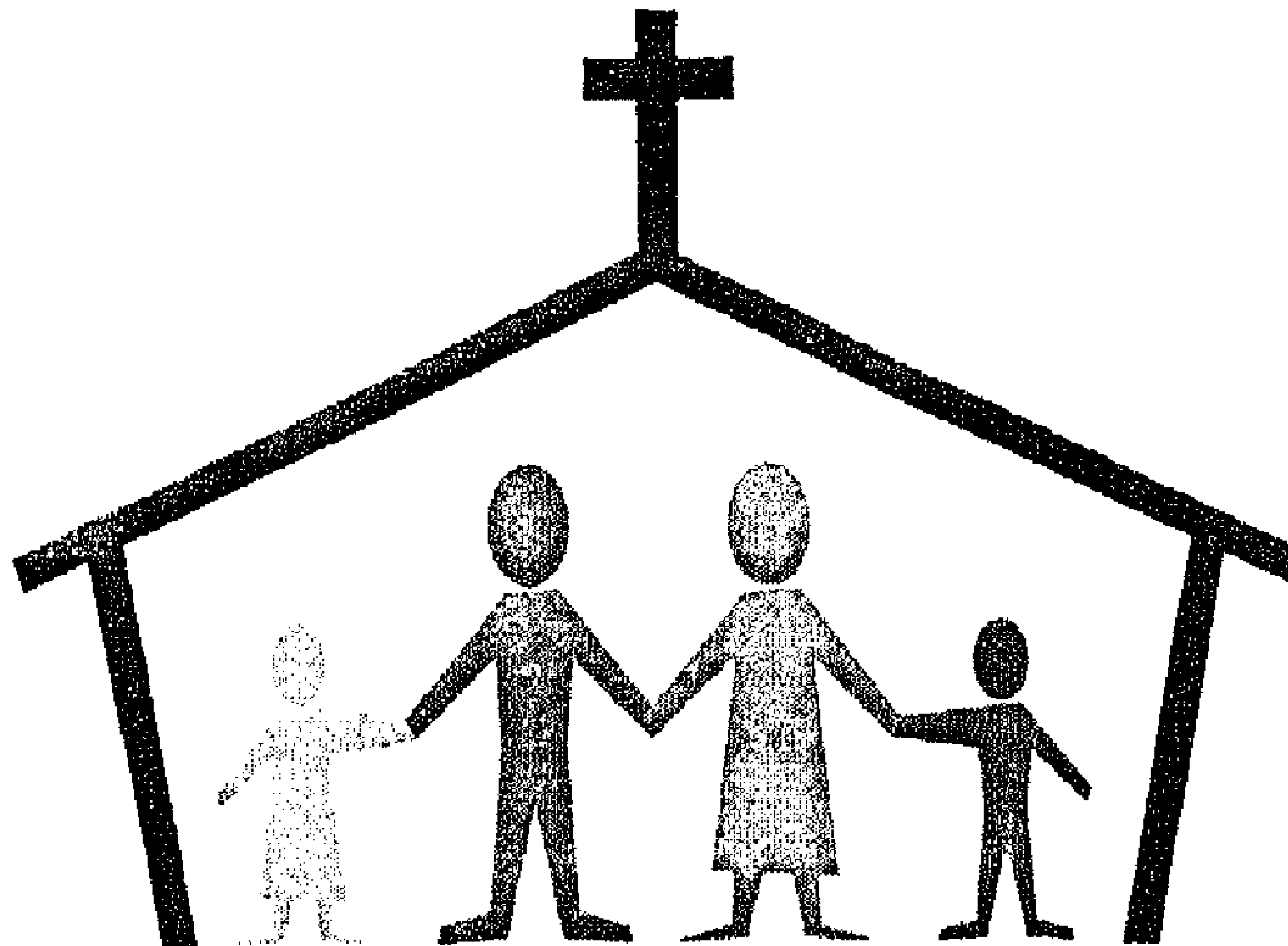
فنهضت من نومى مذعوراً !...

وإذا أمى فى المطبخ تهيئ لى الفطور!

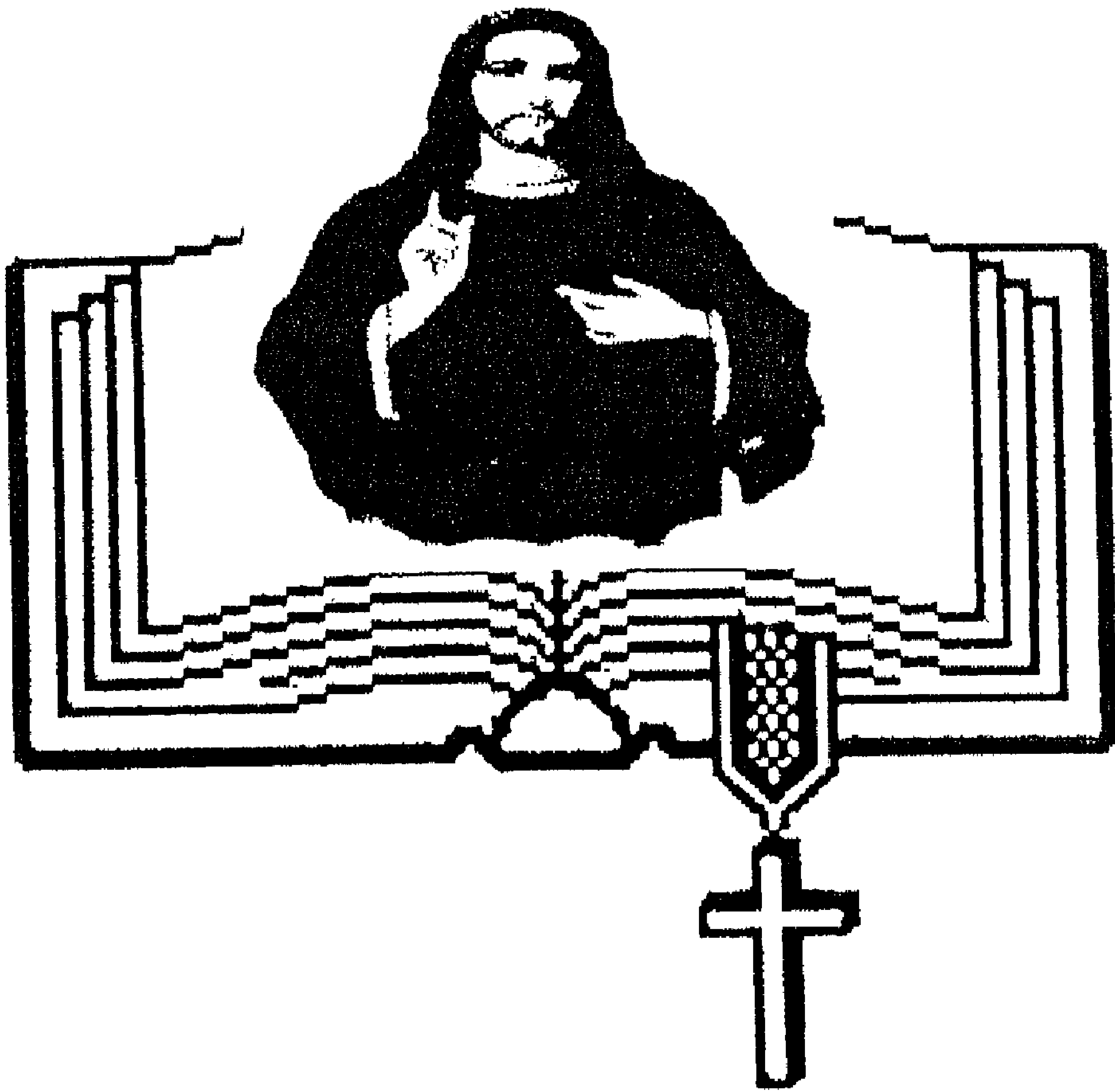
ثم رحت أطوف شوارع البلدة، فإذا كل شئ على ما كان عليه : الخبازون والخياطون والبناؤون والحدادون والنجارون، كل فى مهمته يعمل بجد ونشاط!

ورحت أنظر إلى كل منهم نظرة إعجاب وتقدير وشكر.

فكلهم يعمل ليضمن لى ما أنا بحاجة إليه من طعام وكسوة وبناء. ومنذ ذلك اليوم أحببتهم جميعاً!...



المسيح فى الأسفار



حين التقى الرب يسوع بتلميذى عمواس ابتدأ يفسر لهما من جميع الكتب الأمور المختصة به، ووضح لهما أنه كان ينبغى لابن الإنسان أن يتألم ويموت ويقوم، وقد قال للجميع قبل ذلك:

فتشوا الكتب لأنكم تظنون أن لكم فيها حياة وهى تتحدث عنى (يو ٥:٣٩)، إن الاسفار المقدسة هى التربة التى وجدت بها الكنز المخفى والكنز هو المسيح.

ويحلو لنا أن نتأمل فى حياة وأحداث اشخاص تمثلوا بالمسيح فانطبقت صورة المسيح عليهم.

وصاروا هم رموزاً للمسيح، رأوه قبل أن يأتى وتمثلوا به بآلامه وقيامته، حتى انطبقت الصورة على الأصل أو كادت تنطبق.

وسوف نستخدم فى هذا الدرس أسلوب المقارنات بين شخصيات العهد القديم وشخص السيد المسيح، النموذج الأعظم.

ينقسم الفصل إلى أربع مجموعات تناقش كل مجموعة من الشخصيات التى ترمز للسيد المسيح (آدم - ملكى صادق - إسحق - يوسف) ... يمكن إضافة داود أو أرميا، أو موسى أو يشوع.

الشخصيات فى العهد القديم التى ترمز للسيد المسيح عديدة بعضها يرمز له فى أوجه تشابه، وبعضها يرمز له مع أوجه اختلاف بينهما، وفيما يلى ذكر لبعض الشخصيات التى ترمز للسيد المسيح مع بعض أوجه الشبه والاختلاف بينهما فى الرمز:

الشخصية الأولى (آدم)

آدم الأول هو رمز للبشرية وهو رمز للسيد المسيح آدم الثانى. وتسير أوجه المقارنة بينهما على النحو التالى:

م	آدم الأول	المسيح (آدم الثانى)
١	انفصل عن الله	أطاع الآب
٢	جرب وسقط	جرب ونجح وانتصر فى التجربة

٣	رأى نفسه عرياناً	ستر عرى آدم
٤	حورب بالأكل واشتهاه	رفض أن يحول الحجارة لخبز وبدا خدمته بالصوم
٥	اشتهى أن يرتفع ويصير مثل الله	أخلى ذاته وأخذ شكل العبد وصار شبه الناس
٦	من التراب وإلى التراب عاد	نزل من السماء وصعد إلى السماء
٧	بسبب خطيته طرد من الجنة	بصلبه أعادنا إلى الفردوس
٨	فارقه روح الله	الروح القدس (روحه الخاص)
٩	فيه مات الجميع	فيه عاش الجميع وقاموا من الموت
١٠	كان عقابه الموت	قام من الموت منتصرا

ومما هو جدير بالذكر تشابه بعض وجوه الرمز بين آدم الأول وآدم الثانى (المسيح) فى نقطتين وهما:

١ - جرب آدم الأول فى الجنة بشهوة الجسد وشهوة العين وتعظم المعيشة وهى نفس الثلاثة التى جرب بها الشيطان السيد المسيح.

٢ - خلقت حواء امرأة آدم من أحد أضلاعه وهو نائم، وكذلك الرب يسوع المسيح اقتنى لنفسه عروساً وهى الكنيسة عندما صلب ومات على الصليب وطعنت فى جنبه وسال منه دم وماء.

الشخصية الثانية : ملكى صادق (تك)

أوجه الشبه بين السيد المسيح وملكى صادق كثيرة نذكر منها:

ملكى صادق	السيد المسيح
كان ملكاً ودعى ملك البر والسلام	قيل عنه أنه مصدر كل سلام، وهو الذى قال لتلميذه سلامى أترك لكم.
كان كاهنا ويقال أن كهنوته أعظم من كهنوت هارون الذى من سبط لاوى المأخوذ بالوراثة، وذلك لأن كهنوت ملكى صادق كان من الله مباشرة.	جاء رئيس كهنة على رتبة ملكى صادق على طقسه وعلى نظامه (عب ٢٠:٦).
ذكر عنه الرسول أنه بلا أب وبلا أم بلا نسب، بلا بداية أيام له ولا نهاية حياة ويقصد بهذا أنه بالرغم من ولادته وموته فإن الوحى لم يذكر أباه وأمه أو نسبه أو ممن تسلم كهنوته، فهو رمز المسيح.	ينطبق عليه نفس المعنى من حيث أزليته وأبديته ودوام كهنوته
لم يقدم ذبيحة دموية إنما كانت ذبيحة من خبز وخمر أشارة إلى العشار الربانى	سلم تلاميذه ذبيحة غير دموية من الخبز والخمر
تقوه فاه بالبركة حينما بارك إبرام ويداه قدمتا الخبز له	فمه يفيض بالبركة ويداه تقدمان الخيرات لكل البشر

الشخصية الثالثة : اسحق

إسحق	السيد المسيح
هو الابن الوحيد المحبوب	هو الابن الوحيد الذى فى حضن الآب (لو ١:٨)
أخذ على جبل المريا	أخذ إلى جبل الجلجثة (لو ٢٣:٣٣)
أمسك إبراهيم عن أن يقدمه ذبيحة	لم يمسكة الآب بل قدمه ذبيحة فداء عن العالم
على أحد الجبال	ولما مضوا إلى الموضع الذى يدعى جمجمة صلبوه هناك (٢٣ : ٣٣)
أقول لك عن الخروف للمحرقة	هوذا حمل الله الذى يرفع خطية العالم (يو١ : ٢٩)
بنى إبراهيم المذبح ورتب عليه الحطب وربط ابنه إسحق	قيل عنه مسلما بمشورة الله المحتومة وعلمه السابق (أع ٢: ٢٣).
حمل حطب المحرقة	حمل الصليب (لو ١٩:١٧)
مد إبراهيم يده وأخذ السكين ليذبح ابنه	أما الرب فسر بأن يسحقه (اش ١٠:٥٣) إلهى إلهى لماذا تركتنى (مت ٢٧:٤٣)

إسحق	السيد المسيح
استغرقت رحلته ثلاثة أيام كان خلالها فى حكم الميت	ذاق الموت بالجسد ثلاثة أيام وثلاثة ليالى
رجع اسحق حيا	قام حيا من بين الأموات
أخذ إبراهيم الكبش واصعده محرقة عوضا عن ابنه	كشاه تساق إلى الذبح... وآثامهم هو يحملها (اش ٥٣:٧، ١١)

الشخصية الرابعة : يوسف

يوسف	السيد المسيح
كان الإبن المحبوب لأبيه	قال عنه الآب «هذا هو أبنى الحبيب الذى به سررت» (مت ٣:١٧)
كان مثالاً لطاعة أبيه	أطاع حتى الموت موت الصليب
كان مبغضاً من أخواته رغم حبه لهم	أبغضته الأمه اليهودية، وقيل عنه إلى خاصته جاء وخاصته لم تقبله، رغم حبه لهم
عراه إخوته من قميصه وغمسوه بالدم	عراه صالبوه من ثيابه، وألبسوه ثوبا أرجوانيا، ثم سال دمه على الصليب

القاه إخوته فى البئر، ثم أخرجوه حيا بعد أن كانوا يقصدون موته باعه إخوته ويقال أن يهوذا أخوه هو الذى أشار ببيعه	دفن فى القبر، وظن أعدائه أنه مات والموت انتصر عليه لكنه قام حيا من الأموات. يهوذا الاسخريوطى هو الذى تآمر مع اليهود على بيعه
جرب من إمرأة فوطيفار وانتصر عليها	جرب من إبليس وانتصر عليه
كان راعى	قال عن نفسه أنا هو الراعى الصالح
اتهمته إمرأة فوطيفار زورا	عيره اليهود، واتهموه أنه ببعلزبول يخرج الشياطين، وأنه مختل العقل وأنه يفسد الأمة اليهودية وكل هذا زور
ألقى فى السجن ظلما	حكم عليه بالموت ظلما
فى سجنه تقابل مع شخصين دين أحدهما وظهرت براءة الثانى	صلب مع شخصين هلك أحدهما وخلص الآخر
ارتفع من السجن إلى العرش	قام من الأموات ليجلس عن يمين أبيه

قدم خبز للعالم	أعطانا جسده خبزاً «الخبز الذى أعطيكم هو جسدى»
من عظمته لم يستحى من أبيه وأخواته الرعاة	لم يستحى أن ندعوه الله أبانا ويدعونا أبناء
إرتاع إخوته لما عرفهم بنفسه وتذكروا إساءتهم اليه	عندما ياتى على السحاب سوف يرتاع منه الأشرار، حين تنظره كل عين والذين طعنوه وتنوح عليه جميع قبائل الأرض
صفح عن إخوته الذين أضطهدوه	غفر على الصليب لصالبيه، ولا يزال يشفق على الخطاة ويريد أن الجميع يخلصون وإلى معرفة الحق يقبلون ليكونوا من مختاريه



خاتمة هامة

من هو المسيح بالنسبة لك؟



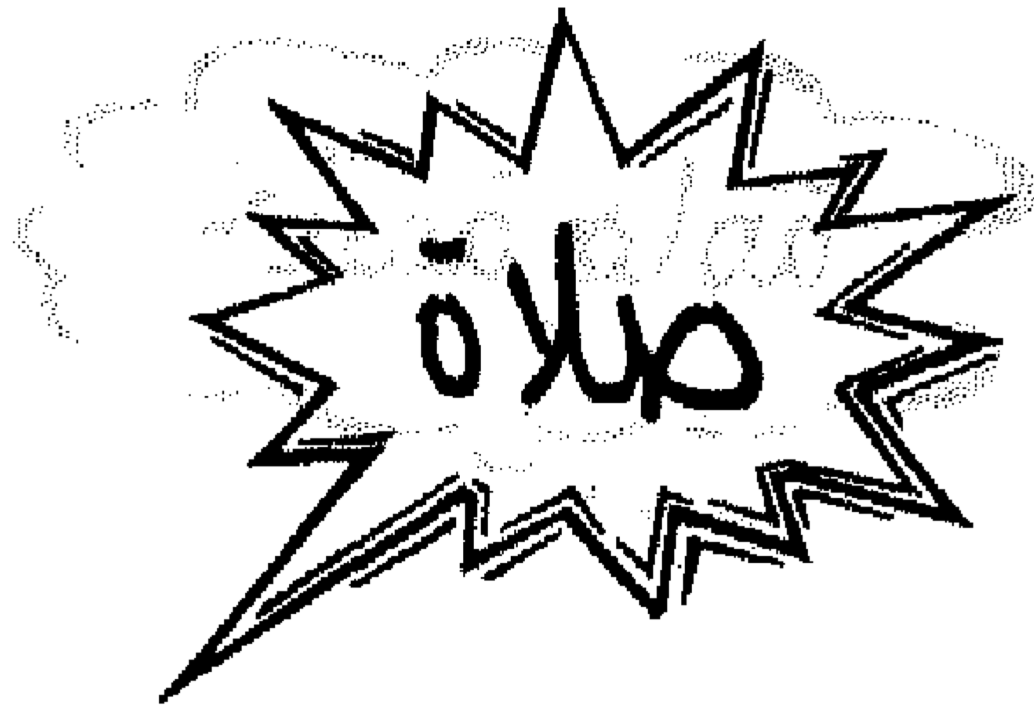
هو الأصل (آدم الثانى) الذى أعاد خلقتك.

الكاهن الذى قبل حياتك وقدمها للسماء. الفادى الذى حمل الصليب عنك، القدوة والمثال والصديق المحب، الذى تأنس إليه وتعيش مثله فى طهارة وتسامح ونقاء لقد تشبه هؤلاء القديسين بالمسيح، ولم يكونوا لمجرد رموز له بل انطبقت حياتهم على حياته

فصارت الصورة والأصل قريبتين جدا والآن لقد حان الوقت حتى تقتدى أنت أيضاً بالمسيح وتكون التلميذ المخلص والظل الأمين لشمس الرب يسوع.



اقرأ فى إنجيل مرقس يوميا من إصحاح ١ - ١٠ بعض فقرات وقم بالاقتداء بالسيد المسيح فيها على مستوى السلوك اليومى.



* يارب اجعلنى أترك كل ما هو لى واتطلع إلى كل ما هو لك.

* يارب اجعلنى أن أنسى ما يخصنى وأتغّرس فيما يخصك.

* يارب سيرنى طوع إرادتك واثر خطواتك ....
فى درب القداسة الطويل متشبها بك.

وأذكر الخطاة الذين أولهم أنا

آمين



هذه السلسلة من 3 كتب:

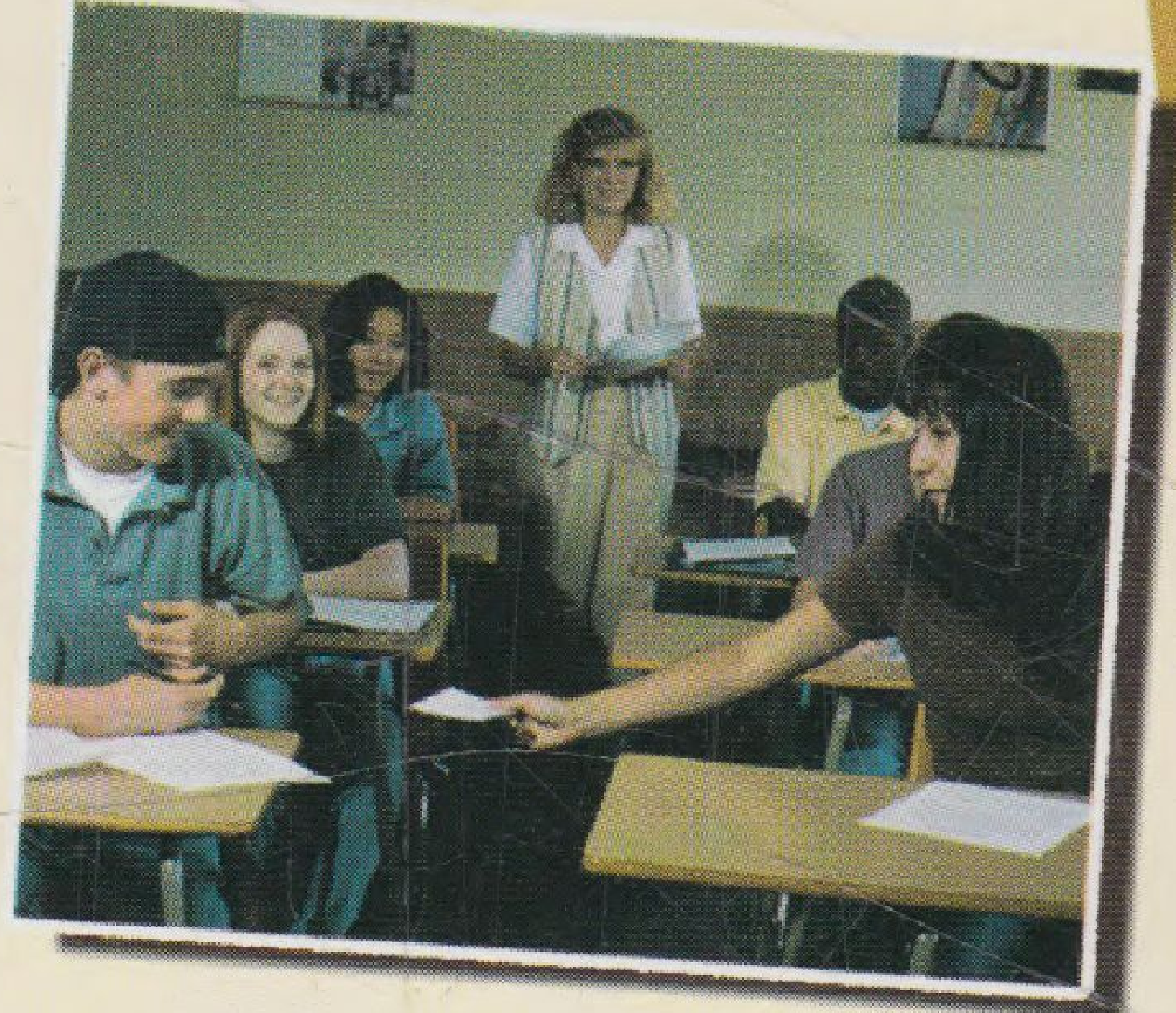
شباب طاهر - شباب ناضج - شباب منتصر

لقاءات وحوارات من سن ١٤-٢٠ سنة
مع وريقات للدارسين



الموضوعات الشبابية:

الطهاره - الحب - الصداقة - الأسرة - الحوار - الأخرين - الهدف.

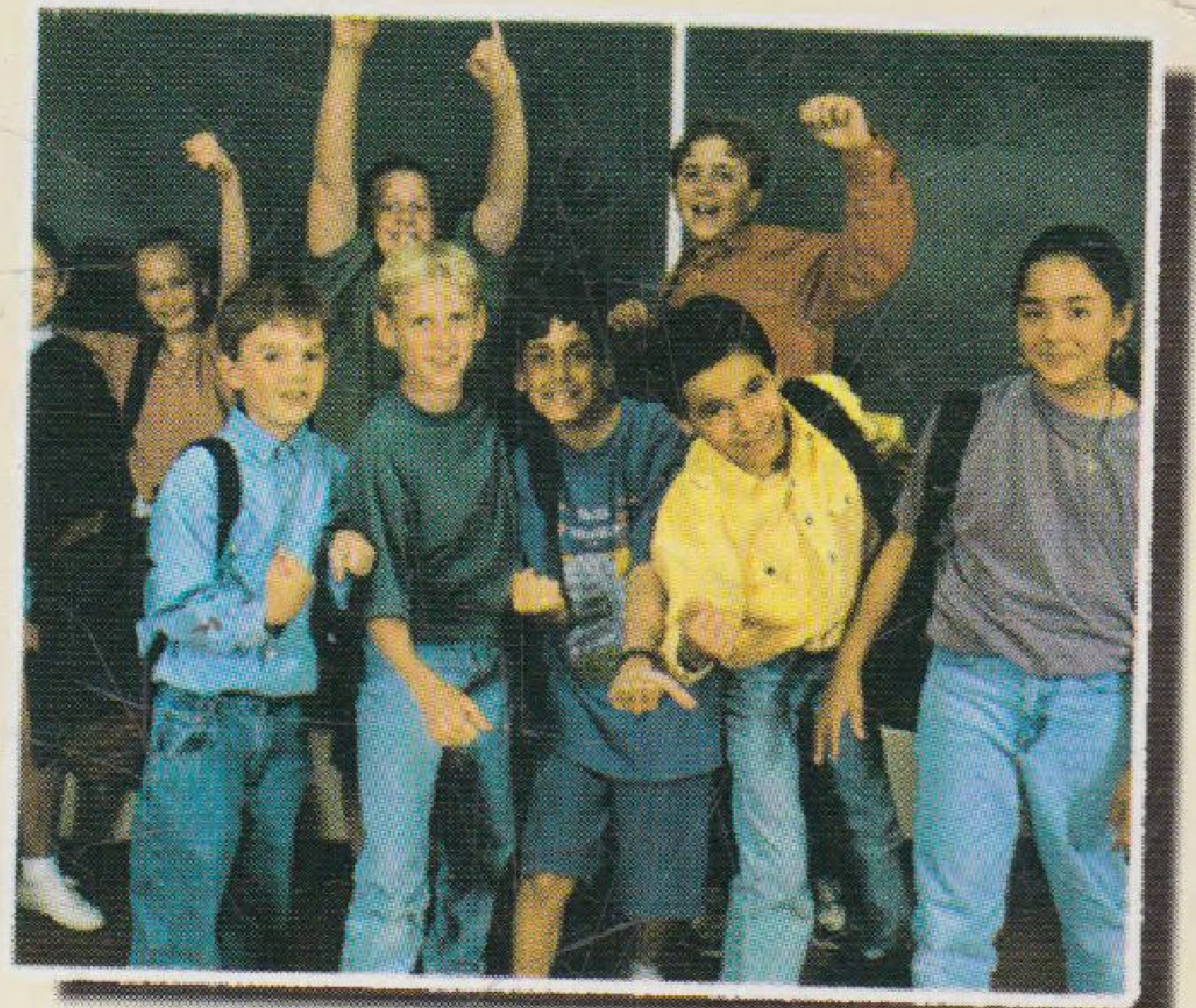


الموضوعات النفسية:

الخوف - القلق - الوحدة - التفكير الإيجابى - طور نفسك - تجاوز فشلك - الشعور بالنقص.

الموضوعات الروحية:

الذنب - التوبة والرجاء - كيف أبدا - الغضب - الوقت



الموضوعات العقيدية والكنيسة:

التجسد - القيامة - تأملات فى القداس
التناول - الأديان الأخرى

الموضوعات الكتابية:

مسابقة إنجيل يوحنا - فيليبى - تي
تسالونيكى - الموعظة على ال
ظهورات الله فى العهد القد

تحتوى على ٥٢ موضوعاً

المحبة : ٣٠ شارع شبرا . القاهرة
E-mail : Mahabba5@hotma
ت. : وفاكس : ٢٥٧٥٩٢٤٤ (٢٠٢) .
تليفون : ٢٥٧٥٨٢٦٢ (٢٠٢) . ٢٥٧٨٢٩٣٢ (٢٠٢)

FINE CO. (202)24824113